નૂતન જીવ શાસ્ત્ર.

ભાગ ૧—૨.

લેખક તથા પ્રકાશક

ડૉકટર મણીશંકર ગોકળજી હાથી એચ. એ.

કચ્છ—જખૌના શેઠ પાંચારીઆ વીરદાસ ડિસ્પેન્સરીના ડૉકટર

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર ભાગ ૩ જો, ન્યાયવૈદ્યક,
સ્ત્રી પુરૂષમાં નપુંસકપણું, મરણોત્તર પરીક્ષા
વગેરે ગ્રંથોના કર્તા.

આવૃત્તિ બીજી. પ્રત ૫૦૦

ઈ. સ. ૧૯૨૭ સંવત ૧૯૮૩

૧-૪-૦

શ્રી "લક્ષ્મી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ—ટંકશાળ—અમદાવાદ.
શા. મણીલાલ ડુંગરચંદે છાપ્યું.

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર.

ભાગ ૧-૨.

લેખક તથા પ્રકાશક

ડૉકટર મણીશંકર ગોકળજી હાથી એચ. એ.

કચ્છ-જખૌનાશેઠ પાંચારીઆ વીરદાસ ડિસ્પેન્સરીના ડૉકટર

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર ભાગ ૩ જો, ન્યાયવૈધક,
સ્ત્રી પુરૂષમાં નપુંસકપણું, મરણોત્તર પરીક્ષા
વગેરે ગ્રંથોના કર્ત્તા.

આવૃત્તિ બીજી. પ્રત ૫૦૦

ઈ. સ. ૧૯૨૭ સંવત ૧૯૮૩

શ્રી "લક્ષ્મી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ-ટંકશાળ-અમદાવાદ.
શા. મણીલાલ ઉગરચંદે છાપ્યું.

અનુક્રમણિકા.

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર ભાગ ૧ લો.

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર ભાગ ૨ જો.

પ્રસ્તાવના.

અમેરિકાના ડૅાકટર કૅાવને 'ધ સાયન્સ ઓફ એ ન્યુ લાઇફ' નામનો અંગ્રેજીમાં ગ્રંથ છપાવેલ છે. તેને આધારે આ પુસ્તક છપાવેલ છે. ગ્રંથકર્તાનો આશય નવિન પ્રકારના જીવ ઉત્પન્ન કરવાનો છે. હાલ છોકરાં જન્મ છે તે ગમ તેવા સંસ્કારથી જન્મ છે. માવત્રની ઇચ્છા પ્રમાણેના સંસ્કારથી જન્મતાં નથી. તેથી તેને જે ધંધામાં માવિત્ર નાંખે તેના સંસ્કાર તેનામાં ન હોય તો તે ધંધામાં તે ફત્તેહમંદ થતાં નથી અને તેને કેળવણી આપવામાં થતું ખર્ચ બરબાદ જાય છે. ગ્રંથકર્ત્તાના લખવા પ્રમાણે બાળકને જે ધંધામાં કુશળ કરવું હોય તેનો વિચાર ગર્ભાધાન પહેલાં કરવામાં આવે, ગર્ભાધાન વેળા પણ તેજ સંકલ્પ કરવામાં આવે, સગર્ભાવસ્થામાં જે ધંધો શીખવવો હોય તેનાં પુસ્તક સ્ત્રી પુરૂષ ભેગાં બેસી સમજીને વાંચે તથા આવડત પ્રમાણે તે ધંધો કરી જુએ તો જન્મનાર બાળક ધારેલા ધંધાની મહાબુદ્ધિ લઇ જન્મે અને તેની કેળવણી પછવાડે થતું ખર્ચ નકામું ન જાય.

આ પુસ્તકના બંને ભાગો પહેલાં છુટા છુટા છપાયેલ છે. હમણાં બંને ભાગો ભેગા એક પુસ્તક તરીકે છપાવેલ છે. પહેલા ભાગમાંનું ૧૧ મું પ્રકરણ 'ગર્ભધારણ થતો અટકાવવા વિષેનું' આ વેળા કાઢી નાંખ્યું છે. એનું લખાણ વાંચનારને પસંદ ન પડવા સબબ કાઢી નાંખ્યું છે. બીજાં પ્રકરણો જે થોડાં અગત્યનાં લાગ્યાં તે પણ કાઢી નાંખ્યાં છે. બે પ્રકરણ નવાં દાખલ કર્યાં છેઃ-(૧) બહુ ગર્ભનું, અને (૨) સ્ત્રીનો પોતાનાં બદન પરના હકનું. બીજા ભાગમાંનું એક પ્રકરણ 'સગર્ભાવસ્થાના રોગ' નામનું પણ આ વળા કાઢી નાંખ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં ગર્ભોત્પત્તિની ધારણા વગર સંભોગ કરવાની મના કરેલી છે. એટલે સગર્ભાવસ્થામાં તેમજ સ્તનપાનકાળમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવા જરૂર રહે છે. લગ્ન થયા અગાઉ બ્રહ્મચર્ય પાળેલ હોય તો આ ટુંક મુદ્દતનું બ્રહ્મચર્ય સહેલાઇથી પાળી શકાય. માટે બધા કુંવારાને લગ્ન થતાં લગી બ્રહ્મચર્ય પાળવા ભલામણ કરીએ છીએ. ભાગ પહેલામાં બ્રહ્મચર્ય વિષે પ્રકરણ લખેલું છે તેમાં આપેલી 'જીંદગી ભોગવવાની રીત' મુજબ વર્તાય તો સુખેથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય.

કઠણ શબ્દોનો કોષ છેવાડે આપેલ છે.

યોનિમાં ડુશ (Douche) મારવાની તથા એનીમા (Enema) કરવાની રીત પણ છેવાડે આપેલ છે.

જામ્બૌ—કચ્છ.
તા. ૨૦—૧૧—૨૬. } મણીશંકર ગોકળજી હાણી.

તૈયાર છે.

ન્યાય વૈદ્યક. કિંમત રૂા. ૩) ત્રણ.

વિષયો—(૧) વૈદક પૂરાવો (૨) મોતનાં ચિન્હ (૩) લાસનું સડવું (૪) મોત થવાની રીત. (૫) ઓળખાણ, ઉમ્મર, અને જાત. (૬) લાસની તપાસ (૭) નામર્દાઈ તથા વદ્ધાવસ્થા (૮) બળાત્કાર સંગ (૯) સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ સંયોગ કર્મનો ગુન્હો (૧૦) સદોષ ગર્ભપાત (૧૧) બાળહત્યા (૧૨) ગર્ભાધાનની મુદ્દત (૧૩) જીંદગીનો વીમો, આત જીવન, તથા રોગનો ઢોંગ (૧૪) ગળા ફાંસો, ગળા ટૂંપો, પાણીમાં ડૂબવું, તથા શ્વાસનું રૂંધન (૧૫) વીજળી તથા ભૂખમરાની અસર (૧૬) બળવું, દાઝવું, તથા સ્વયમેવ જ્વલન (૧૭) મુંઢ માર, જખમ, માલપ્રેક્ટિસ, તથા લોહીના ડાઘ. (૧૮) ગાંડાપણું, ગાંડાની પરીક્ષા, તથા ગાંડપણનો ઢોંગ. (૧૯) ઝેરનું નિદાન તથા પરીક્ષા (૨૦) કહેવાતા ઝેરના કેસમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો (૨૧) દાહક ઝેર (૨૨) ધાતુમય ક્ષોભક ઝેર (૨૩) વનસ્પાત ક્ષોભક ઝેર (૨૪) પ્રાણીજ ક્ષોભક ઝેર (૨૫) નિંદ્રાજનક ઝેર (૨૬) પ્રલાપક ઝેર (૨૭) માદક ઝેર. (૨૮) કરોડ રજ્જુવર અસર કરનારાં ઝેર (૨૯) ગ્લાની ઉત્પન્ન કરનારાં ઝેર (૩૦) શ્વાસાદરોધક ઝેર (૩૧) યાંત્રિક ક્ષોભક ઝેર (૩૨) મરણોત્તર જખમ (૩૩) ઝેરનાં નામ તથા વિષધી (૩૪) ઝેરના વર્ગ (૩૫) ખૂન કે આપઘાત. પુસ્તક મોટું એટલે ડેમી આઠ પેજી બત્રીસ ફોર્મનું છે.

તૈયાર છે.

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર ભાગ ૩ જો.

કિંમત. ૦–૮–૦.

વિષયો—પતિ પરાણે ગર્ભાધાન કરતો હોવાથી સ્ત્રીને કરવો પડતો ગર્ભપાત (૨) અટકાવ ન આવતો હોય તેનો ઇલાજ (૩) અટકાવ વેળા થતી પીડાનો ઇલાજ. (૪) અટકાવ ઘણો આવતો હોય તેનો ઈલાજ. (૫) ગર્ભસ્થાનના તથા સ્ત્રીઅંડના રોગ, તેનાં ચિન્હ, તથા ઇલાજ. (૬) સ્ત્રીના શ્વેત (ધોળો) પ્રદરનો ઈલાજ (૭) યોનિના રોગ, તેનાં ચિન્હ, તથા ઇલાજ. (૮) ટાંકીનો રોગ, તેનાં ચિન્હ તથા ઈલાજ. (૯) પ્રમેહ રોગ, તેનાં ચિન્હ, અને ઇલાજ, (૧૦) સ્ત્રીને થતો પ્રમેહ, તેનાં ચિહ્ન અને ઇલાજ (૧૧) વગર ઇચ્છાએ થતો વીર્યપાત, તેનાં ચિન્હ, પરિણામ, તથા ઇલાજ, (૧૨) હસ્તમૈથુન–masturbation, તેનાં કારણ, પરિણામ, અને ઇલાજ (૧૩) સ્ત્રીમાં જોવામાં આવતી હસ્તમૈથુનની ટેવ. (૧૪) વાંઝીઆપણું તથા નામર્દાઈ, તેનાં કારણો અને ઇલાજ (૧૫) મરજી મુજબ નર તથા નારી જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની રીત. (૧૬) પરણેલી જીંદગી સુખરૂપ થવાના ઈલાજ.

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર

ભાગ પહેલો.

પ્રકરણ ૧ લું.

લગ્ન અને તેના ફાયદા.

હાલના જમાનામાં પુરૂષનું વલણ કુંવારા રહેવા તરફ વળતું જાય છે. તેનાં જે કારણો બતાવાય છે તે બધાં વજન વગરનાં છે.

કેટલાક કુટુંબનાં ભરણપોષણ જેટલો પૈસો ન હોવાથી પરણતા નથી. જવાન પુરૂષો ધંધાની શરૂઆતને લીધે અથવા ટુંકો પગાર હોવાથી પરણતાં અચકાય છે. એમણે સમજવું જોઇએ કે ઘરરખી—કરકસરવાળી—સ્ત્રી મળી હોય તો ટુંકી કમાણી હોવા છતાં બંનેજણ સુખે દિવસો નિર્ગમન કરે—કરી શકે.

કેટલાક પરણેલી જીંદગીમાં ચિંતા, વેહેમ, તથા દુઃખ રહેલાં હોવાથી પરણતાં ડરે છે. એમણે તો કુંવારાજ રહેવું જોઇએ. એવા નબળા મનનાને ફરજંદ ન થાય એ જ સારૂં. કેટલાક વળી વિરૂદ્ધ સ્વભાવની સ્ત્રી મળવાથી સંસાર દુઃખરૂપ થઈ પડવાની ધાસ્તીથી નથી પરણતા. બીજા પરણવું ઇચ્છે છે ખરા પણ કુટુંબ કલેશ, છુટાછેડા, ઇત્યાદિ કારણોને લીધે પરણતા નથી.

બધાં સ્ત્રીપુરૂષો સુખની આશા રાખે છે. લગ્ન કરવાથી સુખ મળે છે. જે લગ્ન કરતો નથી તે ઇશ્વરનો હુકમ માનતો નથી એમ ગણાય.

કુંવારાં કરતાં પરણેલાં લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે. માટે બધાં સ્ત્રી-પુરૂષે લગ્ન તો કરવું જોઇએ. તંદુરસ્ત માણસો માટે મારૂં આમ લખવું છે એ લક્ષમાં રાખવું. કુંવારાં રોગી હોય છે, અને પરણેલાં તંદુરસ્ત રહે છે. આ કારણને લઈને પણ પરણવું જોઇએ.

કઈ ઉમ્મરે પરણવું?—પચ્ચીશમે વરસે પુરૂષે અને સોળમે વરસે સ્ત્રીએ પરણવું જોઇએ. આઠમે વરસે કન્યાનું સગપણ કરી નાંખવું, કેમકે વખતે સારો વર ન મળે તો મુંઝાવું પડે. અભ્યાસ થતો હોય ત્યાં લગી

પુરૂષે લગ્ન કરવું ન જોઇએ. હાલના વખતમાં ૨૪ મા વરસ લગી અભ્યાસ કરવો પડે છે. તેથી ત્યાં લગી કુંવારા રહી, બ્રહ્મચર્ય પાળી, પચ્ચીશમે વરસે લગ્ન કરવા અમે ભલામણ કીધી છે. પચ્ચીશ વરસ અગાઉ પુરૂષનો બાંધો મજબૂત નથી થતો, અને સોળ વરસ વગર સ્ત્રીનો નથી થતો. એટલે એથી પહેલાં લગ્ન સંબંધ થાય તો પ્રજા નબળી થાય. નબળાં છોકરાં લાંબી આવરદા ભોગવતાં નથી, અને દેશને પણ સંકટ વખતે—લડાઇ વખતે—નિરૂપયોગી થાય છે. તેરમે વરસે સ્ત્રીને અટકાવ આવે છે, તેથી તે વયે સ્ત્રીને ઉમ્મર લાયક લેખવામાં આવે છે. ખરૂં જોતાં એ તો જુવાનીની શરૂઆત ગણાય. કેરીનાં ઝાડ પર મોર વસંત પંચમીએ આવે છે, પણ તે વૈશાખ મહીને ખાવા લાયક થાય છે. તેવીજ રીતે સ્ત્રીને વિષે જુવાની તેરમે વરસે દેખાયા છતાં સોળમા વરસ વગર સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય થતી નથી. સ્ત્રીને ફરજંદ ઉછેરવાનું જ્ઞાન હોવું જોઇએ. બાળ વયમાં પરણવાથી એ જ્ઞાન મળેલું નથી હોતું. મોટી વય થયા બાદ પરણાવવામાં આવે તો ઘરમાંનાં છોકરાંને ઉછેરાતાં જોયેલાં હોય તેથી પોતાનાંને પણ ઉછેરી શકે.બાળકની માવજત ખામીને લીધે ઘણાં છોકરાં સ્તનપાન કાળમાં જ મરી જાય છે.

કોણે ન પરણવું ?—ઉપદંશ રોગ જેને થયો હોય તેણે તે મટી જવા બાદ બે વરસે પરણવું, પણ જ્યાં લગી તેનાં ચિન્હો થતાં હોય ત્યાં લગી લગ્ન ન કરવું જોઇએ. પ્રમેહથી જેનો મૂત્ર માર્ગ (યુરેથ્રા) સાંકડો થઈ ગયો હોય તેણે પણ ન પરણવું. વીર્યપાત ન થવાથી સંતાન ન થાય. ગળતકોઢ—Leprosy નો રોગ થયો હોય તો ન પરણવું. અપસ્મારના રોગવાળાએ પણ ન પરણવું. 'ટયુબરકયુલોસીસ' નામનો રોગ જેને હોય તેણે પણ ન પરણવું. જે સ્ત્રીની બસ્તિ—Pelvis બેડોળ—Deformed થઇ ગઇ હોય તેણે પણ ન પરણવું. જે સ્ત્રીની કમ્મર નાની હોય તેણે ન પરણવું. પરણવા વગર ન જ ચાલે તો પરણવું, પણ પ્રજા ઉત્પન્ન ન કરવી. એટલે બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

કન્યાવિક્રય અને વૃદ્ધલગ્નઃ—કન્યાવિક્રય તથા વૃદ્ધલગ્ન અટકાવવાં હોય તો પુનર્લગ્નની છુટ થવી જોઇએ. જે સ્ત્રી પોતાના સદ્દગત પતિ પરના પ્રેમને લીધે જીંદગીલગી વિધવા રહેવાનું પસંદ કરે તેણે ફરી પરણવાની જરૂરજ નથી. જે સ્ત્રી વૈધવ્યનો ઉપયોગ ધર્મનાં તથા પરોપકારનાં કામમાં કરે તેણે પણ ફરી પરણવાની જરૂર નથી. પણ જે સ્ત્રીની ઇચ્છા ફરી

લગ્ન કરવાની હોય તેને તેમ કરતાં રોકવી એ ઠીક ન કહેવાય. જે સ્ત્રીને ફક્ત હથીવાળાનો જ સંબંધ હોય, એટલે કે, જે સ્ત્રીને પતિસંગ થયેલ ન હોય તેને તો પુનર્લગ્નની અવશ્ય પરવાનગી મળવી જોઇએ.

દીકરો હોય એટલે વંશ રહે તેમ હોય છતાં ઇંદ્રિય સુખની ખાતર પુરૂષ પુનર્લગ્ન કરે છે. ત્રણથી ચારવાર પુનર્લગ્ન કરે છે; અને સ્ત્રીને ફક્ત હથીવાળાનો સંબંધ હોય અથવા પુત્ર સંતાન થયા વગર વૈધવ્ય પ્રાપ્ત થયું હોય છતાં તેને ફરી લગ્ન કરવાની મના છે. આ દેખીતો અન્યાય છે. ખરૂં જોતાં સ્ત્રીની માફક પુરૂષને પણ એક જ વાર લગ્ન કરવા દેવું જોઇએ. સ્ત્રીને અભણ રાખવામાં આવી એટલે કાયદો બાંધતી વખતે સ્ત્રીને પુછ્યા વગર પુરૂષે પોતાની મરજી મુજબ કાયદો બાંધ્યો, અને પોતાની વિષય ઇંદ્રિયની તૃપ્તિ માટે ફરી લગ્ન કરવાની છુટ રાખી.

જેને પુત્ર હોય તેણે ફરી લગ્ન ન કરવું જોઇએ, અને જેને પુત્ર ન હોય તેણે પણ ફરી લગ્ન ન કરતાં દત્તક લેવો જોઇએ. દત્તક ન મળે સગોત્રીના છોકરાને જોઇ મનને સંતોષ પમાડવો જોઇએ. પિત્રાઈના પિંડથી મરનારની સદ્દગતિ થાય છે એવો શાસ્ત્રમાં લેખ છે.

પુત્ર ન થવો એ દૈવાધીન છે. જે પુરૂષ પુત્ર ન હોવાના કારણથી પુનર્લગ્ન કરે છે, અથવા એક જીવતે બીજી સ્ત્રી પરણે છે, તેને બીજી સ્ત્રીથી એ બધી કન્યા થયાના દાખલા છે. એટલે બીજી કરવાથી પુત્ર થાય જ એવો નિયમ નથી. બે સ્ત્રી પરણવાથી તો ઘરમાં કંકાસ થાય છે. માટે એક હૈયાત હોય તો બીજી નજ કરવી.

પ્રેમ લગ્ન અને પુનર્લગ્નમાં જેમ પ્રેમલગ્ન ઊંચું છે, તેમ પુનર્લગ્ન તથા વ્યભિચારમાં પુનર્લગ્ન ઊંચું છે. જે સ્ત્રી મનને વશ ન રાખી શકે તેને વ્યભિચાર કરતી અટકાવવા ખાતર પુનર્લગ્ન કરવા પરવાનગી દેવી જોઇએ. કવિ નાનાલાલ લખે છે કેઃ—

સ્નેહ લગ્નની વિધવાને, પુનર્લગ્ન સમુ પાપ નથી,
દેહ લગ્નની વિધવાને, પુનર્લગ્ન સમું પુણ્ય નથી.

પ્રકરણ ૨ જું.

લગ્ન માટે કેવી સ્ત્રી પસંદ ન કરવી.

ધારો કે અમુક માણસ ૨૫ વરસનો છે, તંદુરસ્ત છે, દૃઢ મનનો

છે, અને પરણુવા ઇચ્છે છે. તેણે ‘ ટપુબરક્યુલસ, ’ અપસ્માર રેાગવાળી, હિસ્ટીરીઆ નામના રેાગવાળી, તથા ગળતકાેઢ–Leprosy વાળી સ્ત્રી ન પરણુવી. નાની કમ્મર જે સ્ત્રીની હેાથ તેની સાથે લગ્ન ન કરવું. નાની કમ્મરવાળીથી લગ્ન કરવા કરતાં કુંવારા રહેવામાં સાર છે. રેાગી સ્ત્રીથી રેાગી પ્રજા થાય અને નાજુક સ્ત્રીથી નાજુક પ્રજા થાય. વળી તે હંમેશાં માંદીજ રહે છે, તથા સગર્ભા થાય તેા વખતે જણતી વેળા કષ્ટાય છે. હિસ્ટીરીઆવાળી સ્ત્રીનેા પતિ કદી સુખી થતેા નથી.

તમે કદાવર હેા તેા નાની કમ્મરવાળી સ્ત્રી મા પરણશેા. જે સ્ત્રી પૂરા કદની હેાય અને જેની કમ્મર મેાટી હેાય તેની સાથે પરણવું જોઇએ.

જે સ્ત્રી નાચવામાં કુશળ હેાય તેને ન પરણવું. થેાડા દિવસ તેા મજાહ પડશે પણ ઘરકામની આવડતની ખામીને લીધે પાછળથી પસ્તાવું પડશે. સ્ત્રી હારમેાનિયમ વગાડવામાં જેવી કુશળ હેાય તેવી ઘરકામમાં પણ હેાવી જોઇએ. પરભાષામાં જેવી કુશળ હેાય તેવી ઘરકામમાં પણ હેાવી જોઈએ. મેાજાં તુનતા, બિછાનું પાથરતાં તથા પેહેરણ વેતરતાં આવડવું જોઇએ. મિડવાઈફનું, નર્સનું, આરેાગ્યતાનું, વૈદકનું, તથા બાળઉછેરનું જ્ઞાન તેનામાં હેાવું જોઇએ. તે ગાવામાં, અથાણાં બનાવવામાં, મિઠાઈ (જાત-જાતની) બનાવવામાં તથા રાંધવામાં કુશળ હેાવી જોઇએ.

રૂપ જોઇ ન પરણવું. એકલું રૂપ કાંઇ કામનું ન સમજવું. રૂપ લાંબેા વખત ટકતું નથી. કેળવણી લીધેલ હેાય તેને પરણવું. કેળવણીવાળી સ્ત્રી જેમ મેાટી થતી જશે તેમ સુંદર થતી જશે. આવી સ્ત્રીમાં ડહાપણ હશે, તેથી સંસાર સુખરૂપ થશે.

જે સ્ત્રી દાગીનાની બહુ શૈાકી હેાય તેને ન પરણવું. એમાં સાદાઇ તથા ડહાપણની ખામી હેાય છે. લગ્ન પ્રસંગે પતિ તરફથી મળેલી વીંટી શિવાય બીજું ઘરેણું સ્ત્રીએ પેહેરવું ન જોઇએ.

બનાવટી વાળ કે ખેાટાં લૂગડાંથી જે સ્ત્રી રૂપ બતાવતી હેાય તેને ન પરણવું; કેમકે ભભકેા રાખનારીનું મન પવિત્ર નથી હેાતું.

આળસુ સ્ત્રી સાથે લગ્ન ન કરવું, એવી સ્ત્રીનાં ભરણ પેાષણ માટે ઘણી કમાણીની જરૂર પડશે. એવી સ્ત્રી રીસાળ ને ચીડીઆ સ્વભાવની હેાય છે. એવી સ્ત્રી ઘરકામ કરવાનેા મનમાં વિચાર કર્યા કરે પણ કરે નહીં; તેથી ઘરકામ ઢગલાબંધ એકઠું થઈ જાય છે. વળી આળસુ સ્ત્રી બહુ કામી હેાય છે.

જે સ્ત્રીનો ધણી અકસ્માત કે દૂર થઇ ન શકે તેવા કારણ વગર ભરજુવાનીમાં મરી ગયો હોય તેની સાથે લગ્ન ન કરવું. પતિના મોતનું કારણ વખતે એ હોય છે. કામી સ્ત્રી અતિ વિષયથી પતિને કમતાકાત કરી દે છે. અંતે તે પતિ મરી જાય છે. હાલના જમાનામાં સ્ત્રી બૅરિસ્ટરની કે યુનિવરસીટિની બી. એ. ની પરીક્ષા પસાર કીધી હોય તેની સાથે લગ્ન કરવા ઇચ્છા ધરાવે છે. આવા પુરુષોનું શરીરબળ, અતિ અભ્યાસને લીધે, ઓછું થઈ ગયેલું હોય છે. આવાં ઓછાં બળવાળાનું મરણ તે અતિ હવસને લઇને આણે છે.

જે સ્ત્રીનો તેના ધણીએ ત્યાગ કર્યો હોય તેને ન પરણવું. એવી સ્ત્રીની દીકરીને પણ ન પરણવું. જે સ્ત્રી ધર્મની આસ્થાવાળી ન હોય તેને ન પરણવુ.

કાકાની, મામાની, માસીની, તથા ફોઇની દીકરી ન પરણવી. પિતરાઈમાંથી કન્યા ન પરણવી જોઇએ.

જે સ્ત્રી માબાપનું માન રાખતી ન હોય, છોકરાં પર પ્રેમ રાખતી ન હોય, બૅાલતો નાચ. મિજલસ, ગપ્પાં મારવાં, ઈત્યાદિ તરફ ઘરકામથી વિશેષ લક્ષ રાખતી હોય તેને ન પરણવું.

સ્ત્રી પુરૂષે એક જ ધર્મ પાળવો જોઇએ.

જે કુળમાં પુરૂષની ઉત્પત્તિ જ થતી ન હોય તેની કન્યા ન લેવી. જે કુળમાં કોઇએ ઉંચી કેળવણી લીધી ન હોય તેની કન્યા ન પરણવી. જે કુળમાં હરસનો રેાગ થયા કરતો હોય તેની કન્યા ન પરણવી.

બહુ કદાવર, રોગી, બદનપર ઘણા વાળવાળી, તદ્દન વાળ વગરની, તથા કઠોરને ભયંકર નામવાળી કન્યા ન પરણવી.

ખુશનુમા નામવાળી, હંસ અને હાથીની ચાલની માફક ચાલનારી, ખુબસુરત, અને સુંવાળા વાળવાળી સ્ત્રી પરણવી. નાના દાંત જે સ્ત્રીના હોય તેને પરણવી, કેમકે એ ખુબસુરતીમાં વધારો કરે છે. ઊપલા ગુણવાળી હોવા છતાં પોતાથી ઉમ્મરે મોટી હોય તો ન પરણવી.

જે સ્ત્રીની હડપચી નાની હોય, ગરદન પાતળી હોય, હોઠ સફેદ હોય, સ્તનો ખીલેલાં–well developed ન હોય, અને સ્વર મીઠો તથા કોમળ ન હોય તેને ન પરણવું.

જે સ્ત્રીને તમે પરણવા ન ઇચ્છતા હો તેની મુલાકાત લેતી વેળા તેની રીતભાત જોતા રહેવું. તમે ચાહો છો એ જાણવા ન દેવું. બની શકે

તો વીશી ખર્ચ દઇ તેના ઘરમાં જમવા જવું, અને ઘરનાં બધાં માણસો સાથે હળીમળી જવું. હંમેશનો પોશાક પેહેરવો. સ્વભાવ બદલાલવો નહીં. કપટ ન કરવું. તમારામાં તોફાની ગુણ હોય છતાં તે લગ્નની હા પાડે તો કરવું, પણ છેટી નાસે તો પ્રયાસ ન કરવો. એમ વર્તવામાં બંનેને લાભ છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

લગ્ન માટે કેવો પુરૂષ પસંદ ન કરવો.

પુરૂષોમાં કેટલાક એવા ગુણો હોય છે કે જે સ્ત્રીને તેમની સાથે લગ્ન કરતાં રોકે છે. લગ્નની માગણી કરવાનો હક્ક હજી લગી સ્ત્રીને મળેલો નથી. તોપણ તે જેને ચહાતી હોય તેને પસંદ કરવાનો હક્ક તેને છે. એ હક્ક તેનાં ભલાં માટે ઉપયોગી છે. ૧૬ વરસ પૂરાં થતાં લગી સ્ત્રીએ પરણવાનો સંકલ્પ પણ કરવો ન જોઇએ. એ ઉમ્મર થતાં લગી વિદ્યાભ્યાસ કરવો. તે ઉપરાંત રાંધતાં, ઝભલાં તથા પેહેરણ વેતરતાં તથા સીવતાં શીખવું જોઇએ. ભરત ભરતાં, મોજાં તુનતાં, ગોદડીમાં થીગડાં દેતાં, ગુંથતાં, ચિત્ર કાઢતાં, તથા ગીત ગાતાં શીખવું જોઇએ. વૈદકનું તેમજ આરોગ્યતા સંબંધી જ્ઞાન મેળવવા ચુકવું નહીં. નર્સનું, સૂયાણીનું, તથા બાળકને ઉછેરવાનું કામ પણ શીખી લેવું.

જે સ્ત્રીને પવિત્ર તથા સુખી જીંદગી ગાળવી હોય તેણે દારૂડીઆને પરણવું નહીં. જેના મેં કે શરીરમાંથી તમાકુની વાસ આવતી હોય તેની સાથે પણ લગ્ન ન કરવું. દારૂ પીનાર તેમજ તમાકુ વાપરનાર વિષયી હોય છે, તેથી તે સ્ત્રીનો નાજુક બાંધો અતિ વિષયથી—સંગથી—તોડી નાંખે છે.

ડૉકટર કૅાવનની ઓળખાણવાળી સ્ત્રીને ત્રણ ઠેકાણેથી પરણવાનાં માગાં આવેલ ત્રણેને ના પાડી. એ ત્રણે મોટા દરજ્જાના હતા. પણ તેઓ તમાકુ તથા દારૂ વાપરનારા હતા. આખર એક દારૂ તથા તમાકુ ન વાપરનારો મળી આવ્યો અને તેની સાથે લગ્ન સંબંધ કર્યો.

તમાકુ પીનારા બહુ ભોગી હોય છે. વળી તમાકુ પીનારો દારૂ પણ પીએ છે. દારુથી સુખનો નાશ થઇ જાય છે. કોઇ માત્ર ૧ એક વાઇન ગ્લાસ દારુ નિયમસર પીતો હોય તેને પણ દારૂડીઓ સમજવો. તમાકુ તથા દારૂ પીનારા પણ રોગી હોય છે. કેટલાક કંગાલ હોય છે. એમની આવરદા

પણ ટુકી થાય છે. એવા પોતાની મા, બેન, કે પિતરાઇ સગપણવાળી કન્યા સાથે વ્યભિચાર કરતાં અચકાતાં નથી. એવા સાથે મિત્રાચારી રાખવી ન જોઇએ. તમારી બેનપણી એવા સાથે મિત્રાચારી રાખતી હોય તો તેને સમજાવીને દોસ્તી રાખવાની મના કરવી.

બાયલાને ન પરણવું. તમે કોઇ દોરા તથા ફીતના કારખાનામાં જાઓ અને ત્યાં કોઇને એકાદ વાર ફીત કે દોરાની ઢેરી વેંચતાં જુઓ તો તમારે સમજવું કે એ બાયલો છે. વિચાર કરો કે જેનામાં ઉમદું દિલ, સારી કીર્ત્તિ, સ્વચ્છ મન, અને સ્વતંત્ર સ્વભાવ હોય તે, સવારથી સાંઝ લગી. દોરા કે ફીત વેંચવા ગોંદાઈ રહે ? એ તો અતિ માનવાળો, મરદાની તથા ઉમદો લાકડાં ભાગવાનો કે પાણી ભરવાનો ધંધો પસંદ કરશે.

દેખીતાં ભરણપોષણનાં સાધન વગરનાને ન પરણવું, એવાને પરણવાથી જીંદગી નિરૂપયોગી થઈ પડે છે. અભણ શ્રીમંત હોય તો પણ તેને ન પરણવું. પૈસો તો આજ છે ને કાલ નથી. પૈસો જોઇ અભણની સાથે લગ્ન કરેલ હોય અને વેપારમાં ખોટ જવાથી પૈસો જતો રહે તો વિમાસવું પડે—પસ્તાવું પડે. માટે શ્રીમંત હોય તો પણ અભણને ન પરણવું જોઇએ. પોતાના ગોત્રના પુરૂષને ન પરણવું. માંમાના, માસીના, કાકાના કે ફોઇના દીકરાને ન પરણવું.

વિધુરને ન પરણવું. કેટલાક બહુ ભોગી હોવાથી અતિ સંગ કરી નાજુક બાંધાની સ્ત્રીને બિમાર પાડી દે છે. અંતે તે મરી જાય છે. એટલે આગલી સ્ત્રીનાં મોતનું કારણ એ વિધુર હોય છે. તમે તેને પરણો તો તમારે પણ મરવું પડે. જેણે કોઈ સ્ત્રીથી છુટાછેડા કર્યા હોય તેને પણ ન પરણવું. પોતાથી ઉંચા કે નીચા કદના સાથે લગ્ન ન કરવું. અધર્મી તથા નાસ્તિક સાથે લગ્ન ન કરવું. મા બેન સાથે નિર્દયપણે વર્તતો હોય તેને ન પરણવું. ગંદો રહેતો હોય તેને ન પરણવું; કેમકે એવાનું મન પણ ગંદું હોય છે. જે પરદેશીને તમે ઓળખતા ન હો તેને ન પરણવું. ધર કે દ્રવ્યની લાલચથી ન પરણવું. સદ્‌ગુણી કેળવણી પામેલ, પૈસાપાત્ર, કે ધંધે લાગેલ પતિ મળે તો લગ્ન કરી લેવું. આજના જમાનામાં માસિક ૫૦ પચાશ રૂપીઆ કમાય તે ધંધે લાગેલો ગણાય. એથી હલકી કમાણી-વાળા સાથે લગ્ન કરવાથી સુખ ન થાય.

તમારા શરીરનો બાંધો નાજુક હોય, હાથની આંગળી પાતળી હોય, હાડ પાતળા હોય, મોં; હડપચી તથા કમ્મર નાનાં હોય; અને ગરદન

લાંબી તથા પાતળી હોય તો જે પુરૂષની છાતી પહોળી હોય, માથું મોટું હોય, ગરદન જાડી હોય, અને હાથની આંગળી જાડી હોય તેની સાથે લગ્ન સંબંધ ન કરવો. એવા મજબુત બાંધાવાળા પુરૂષથી મોટા કદનું તથા મોટા માથાવાળું ફરજંદ થાય. એમ થવાથી પ્રસવ વેળા ફોરસેપ્સની મદદની જરૂર પડે. કયારેક તે ન મળે તો મરણુ શરણુ થવું પડે.

સ્ત્રીને પતિ પસંદ કરવાનાં પુરૂષના જેટલાં સાધન નથી મળતાં. માટે તેણે ઢોંગ ન કરવો અને હંમેશની રીતથી વર્તવું. સારી આબરૂવાળા જે હોય તેનીજ મુલાકાત કરવી.

મા નાની વયમાંથી જ દીકરીને પરણવાનું જ્ઞાન આપે છે. ઉતાવળે પરણી બેસવાથી પસ્તાવું પડે છે. જે સ્ત્રી એમ કહેતી હોય કે મને વૃદ્ધ કુમારીકા કહેવરાવવું પસંદ નથી તેની મને દયા આવે છે, એવું બોલનારીમાં કેળવણીની ખામી હોવી જોઇએ. વૃદ્ધ કુમારીકા શબ્દ હલકાં માણસોના મોઢાંમાંથી જ નીકળે છે. એવાંના બોલવાપર થોડો વિશ્વાસ રાખવો.

સ્ત્રીઓમાં કેવી ખાસીઅત રહેલી છે તે કુંવારી અવસ્થા ભોગવનારી સ્ત્રીઓ બતાવી આપે છે. તેઓ શાંતપણે મોટાં કામો કરતી રહે છે. અને જોનારના મનના વિચાર પોતા માટે કેવા છે તે જાણવાની દરકાર કરતી નથી, શાબાશીની ઇચ્છા રાખતી નથી, ઇનામની ઇચ્છા રાખતી નથી, દુઃખીની દાઝ જાણે છે, અને લોકપ્રિય થઇને કાળ નિર્ગમ કરે છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

સ્ત્રીનો પોતાના બદન પરનો હક્ક.

ક્યારે અને કેવા સંયોગોમાં સગર્ભા થવું એ સ્ત્રીની મરજી પર રહેવું જોઈએ.

અમેરિકામાં સ્ત્રીને મિલ્કતના, મત આપવાના, અમલદારીના, અને પ્રેસીડંટ થવાના હક્ક મળેલા છે. હવે ‘ બદન પરનો હક્ક ’—The right to her own person માગે છે. ક્યારે અને કેવા સંયોગોમાં સગર્ભા થવું એવા હક્કનું નામ બદન પરનો હક્ક. સ્ત્રીઓ કહે છે કે પુરૂષો અમારા પતિ છે, અમારે તેમના પ્રત્યે વફાદારી બતાવવી જોઇએ. પણ તેની સાથે એમ પણ કહે છે કે પુરૂષોને પણ અમારી જરૂર રહે છે. જાતિ સુધારણા તથા ખીલવણી માટે સ્ત્રીઓને પણ વખત મળવો જોઇએ. માતાપણું

દુઃખરૂપ છે, સુવાવડ મોત સમાન છે, સુવાવડથી સ્ત્રીનો જાન જોખમમાં આવી પડે છે; પુરૂષને એવા જોખમમાં પડવું પડતું નથી. [૧]એવા વરસે થતાં સંતાનથી સ્ત્રીનાં શરીરનાં કાઠાં નબળાં પડી જાય છે: પુરૂષનાં એવાં કારણથી નબળાં પડતાં નથી. નવમાસ લગી બાળકનો ભાર સ્ત્રીને ઉઠાવવો પડે છે; પુરૂષને ઉઠાવવો પડતો નથી. સુવાવડને લીધે થતા અસાધ્ય રોગો સ્ત્રી ભોગવે છે; પુરૂષ નથી ભોગવતો. પ્રસવથી થતી પીડા સ્ત્રી ભોગવે છે; પુરૂષ નથી ભોગવતો.

આટલાં બધાં દુઃખ સ્ત્રીને તેની મરજી વિરૂદ્ધ ભોગવવાં પડે છે એ ગુલામગીરિ ન કહેવાય? પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયા રાખવા ધર્મ ફરમાન છે તો સ્ત્રીને, તેની મરજી વિના તેને વિષે ગર્ભાધાન કરી, વારંવાર પ્રસવ પીડા વેઠાવવી એ દયા કહેવાય?

એક રમણીનું રૂદનઃ—

" પચ્ચીશમે વરસે હું પરણી. દશ વરસમાં મને ૭ સાત ફરજંદ થયાં છે. હું છોકરાંની મા કહેવાઉં છું. ખરૂ જોતાં હું મા નથી, પણ છોકરાંની ચાકરડી છું. એક વેળા હું આનંદી બાલા હતી. હાલ મારાં બાળકોએ મને માંદી, તથા ચીડીઆ સ્વભાવની બનાવી મુકી છે. મારો બધો વખત ચિંતામાં જાય છે. મારા જીવનમાંથી રસ જતો રહ્યો છે. હું લઢવાડીઆં તથા ગડબડીઆં છોકરાં વચ્ચે રહું છું. મિત્રોની મોજ મેળવી શકતી નથી. પરોડીએથી મધરાત લગી ઘરનું વૈતરૂં કરૂં છું તેની કોઇને કદર નથી. મારી કલ્પના, મારા ગાલની લાલી, તથા કળા જતી રહી છે. લગ્ન કરવાથી આટલાં છોકરાં થશે એવી ખબર પ્રથમ હોત તો લગ્ન ન કરત. "

ઉપરનો દાખલો કેવો ચિત્તાકર્ષક છે? સ્ત્રીઓની દુઃખી હાલત બતાવવા પૂરતો નથી? પુરૂષોમાંના કેટલાક એવી દલીલ લાવશે કે સ્ત્રીની મરજી હોય તોજ તેના વિષે ગર્ભાધાન થવું જોઇએ એવું ઠરે તો સ્ત્રી પ્રસૂતિની પીડાથી મુક્ત રહેવા ખાતર ગર્ભ ધારણ કરવાની ઇચ્છાજ નહીં કરે. આમ થાય તો શું પુરૂષે જીંદગી લગી બ્રહ્મચારી રહેવું? આવી દલીલ લાવવા કાંઈ કારણ નથી. સ્ત્રીને પણ સંભોગની તથા સંતાનની ઈચ્છા રહે છે, "ક્યારે અને કેવા સંયોગોમાં સગર્ભા થવું" એ સ્ત્રીની મરજી પર રહેશે ત્યારે જે છોકરાં થશે તે આવકારદાયક થશે. વળી જે છોકરાં થશે તે

(૧) અટકાવ બંધ થયા પછી સાત દહાડા રહીને સંભોગ થાય તો થોડાં છોકરાં થાય.—કર્તા.

મજબૂત તથા તંદુરસ્ત થશે. મજબૂત પ્રજા સંકટ વેળા એટલે લડાઇ વેળા દેશનું રક્ષણ કરી શકે છે. ઉપરાઉપર છોકરાં થવાથી સ્ત્રી નબળી પડી જાય છે. તેથી તેનાં સંતાન પણ નબળાં થાય છે. નબળાં સંતાન દેશનું રક્ષણ કેમ કરી શકે ? વળી લગ્નનો હેતુ માત્ર સંભોગજ નથી. બીજા પણ હેતુ છે. ઘર ચલાવવામાં બંને એક બીજાનાં મદદગાર થાય છે. પુરૂષ કમાણી કરે છે તો સ્ત્રી ઘર ચલાવે છે, છોકરાં ઉછેરે છે, અને ઘેર આવનાર મિત્રો તથા અતિથિનો સત્કાર કરે છે. એક પાંખથી પક્ષી ઉડી ન શકે તેમ સ્ત્રી પુરૂષનાં જોડાં વગર ઘર કારભાર સરખો ન ચાલે. સંભોગ સુખ વગર પણ સ્ત્રીપુરૂષ પ્રણયી રહી શકે. કેમકે લગ્ન માત્ર સંભોગનોજ વિષય નથી; આત્મા, બુદ્ધિ, અને મનનો એ વિષય છે. આત્મા તથા મનનો સંબંધ રહે તો શરીર સંબંધ વિના પણ લગ્ન પ્રેમમય નિવડે. શરીર સંબંધ વિના માત્ર આત્મ લગ્નથી સ્ત્રીપુરૂષ તંદુરસ્ત રહી શકે છે. કવિ નાનાલાલ કૃત જયા અને જયંત નામનો ગ્રંથ જોવાથી આની ખાત્રી થશે. સરસ્વતીચંદ્ર તથા કુમુદનું એ પ્રેમ લગ્ન લેખાય. યાજ્ઞવલ્કય તથા ગાર્ગી વચ્ચે પણ પ્રેમ લગ્ન–શરીર સંબંધ વિનાનું લગ્ન હતું.

પ્રકરણ ૫ મું.

જાતિનો નિયમ.

ભરતી અને ઓટનો નિયમ છે તો દીકરા દીકરી થવાનો એ નિયમ હોવોજ જોઇએ. કેટલાક કહે છે સ્ત્રી તથા પુરૂષમાંથી જે બળવાન હોય તે પોતાની જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે. આમાં અપવાદ જોવામાં આવે છે, તેથી એ નિયમ ન કહેવાય.

કેટલાક કહે છે કે સંભોગ વેળા જે જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો સંકલ્પ કરીએ તે જાતિની પ્રજા થાય છે. એ વેળા સ્ત્રીપુરૂષ એટલાં બધાં બેદરકાર થઈ જાય છે કે અમુક જાતિની પ્રજા પેદા કરવાનો સંકલ્પ થઇ શકતો નથી.

કેટલાક કહે છે કે માબાપની વયપર નર કે નારી જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન થવાનો આધાર છે. આમ બને છે ખરૂં, પણ અપવાદ જોવામાં આવે છે, એટલે એ પણ નિયમ ન કહેવાય.

એક વૈદ લખે છે કે અટકાવ બંધ થવા પછી બેથી ૭ દિવસમાં સંગ કરવાથી કન્યા થાય છે, અને સાતથી બાર દિવસમાં સંગ કરવાથી પુત્ર થાય છે.

ડૉકટર સિક્ટ લખે છે કે જમણો વૃષણ નરજંતુ ઉત્પન્ન કરે છે, ને ડાબો નારીજંતુ ઉત્પન્ન કરે છે. એજ પ્રમાણે જમણો સ્ત્રીઅંડ નરબીજ ઉત્પન્ન કરે છે, ને ડાબો નારીબીજ ઉત્પન્ન કરે છે. સંભોગ વેળા સજાતીયનો યોગ થાય છે. એટલે કે જમણા વૃષણના નરજંતુનો સંબંધ જમણા સ્ત્રી અંડબીજ સાથે, તથા ડાબા વૃષણના નારીજંતુનો સંબંધ ડાબા સ્ત્રીઅંડબીજ સાથે થાય છે. સંભોગ વેળા એક બાજુનો વૃષણ—એક વૃષણ પેટ તરફ ઊંચો ચઢે છે, અને તેમાંથી વીર્ય બહાર નીકળે છે. આમ હોતાં ડાબા વૃષણને દોરીનો બંધ દઈ સંગ કરાય તો જમણો ઊંચો ચઢે અને તેમાંથી વીર્ય નીકળી દીકરો થાય. જમણાને દોરીનો બંધ દઈ સંગ કરાય તો ડાબો ઊંચો ચઢવાથી તેમાંથી વીર્ય નીકળી નારી જાતિની પ્રજા—દીકરી—થાય. ડૉકટર ટ્રોલ પણ આ કલ્પના Theory ને ટેકો આપે છે.

ડૉકટર વિલ્સન લખે છે કે અટકાવથી બે દિવસ પહેલાં ગર્ભ રહે તો પુત્ર થાય તથા તે બંધ થયા બાદ રહે તો કન્યા થાય. સ્ત્રીને ગર્ભ અટકાવથી આગળના બે દિવસમાં તથા તે બંધ થયા પછીના દશ દિવસમાં રહે છે. અટકાવને બે દિવસની વાર હોય ત્યારે ગર્ભ રહી ગયો હોય તો ધારેલો Expected અટકાવ નથી આવતો. આવો બનાવ બને છે ત્યારે સ્ત્રીને પ્રસવ તેની ગણતરી પ્રમાણે ૨૨ દિવસ મોડો થાય છે. કેમકે સ્ત્રીએ એક માસ લેખ્યો હોયને થયા હોય થોડા દિવસ. અટકાવ પછી પાંચમે દિવસે ગર્ભ રહે છે એમ માનીને ઉપલી ગણતરી મેં કીધી છે, ૨૮૦ દિવસને બદલે ૩૦૨ દિવસે પ્રસવ થાય છે. નિયમ પ્રમાણે ગર્ભાધાન પછી ધારેલો અટકાવ ન દેખાવો જોઇએ. આમ છતાં અટકાવથી થોડા રોજ આગળ ગર્ભ રહી જાય છે ત્યારે ઘણી વેળા અટકાવ બંધ નથી એ થતો. અટકાવ દેખાય એટલે સ્ત્રી પોતાને ગર્ભ રહ્યો છે એમ ન માને. પણ બીજો ન દેખાય ત્યારે આગળ ખોટો અટકાવ આવેલ એમ માને છે, અને પોતાને આગલા અટકાવથી સગર્ભા માને છે.

એક ગૃહસ્થ ધંધા માટે બહારગામ રહેતો. એક દિવસે રાતે ઘેર આવ્યો. એ રાતે સ્ત્રીસંગ થયો. પરોડમાં વેહેલો પાછો જતો રહ્યો. એના આવવાની ખબર ડૉકટર ડેવીસને, એની સ્ત્રીને, તથા એની માને હતી. જે રાતે સંભોગ થયો તે રાતે અટકાવ દેખાવાને એક અડવાડીઆંની વાર હતી. સાત દિવસે ધારેલો અટકાવ તો આવી ઉભો રહ્યો, સ્ત્રીએ માન્યું કે પતિ-

સંગથી ગર્ભ રહ્યો નથી. પણ બીજો અટકાવ ન દેખાયો એટલે ગભરાણી. બરાબર ૨૯૭ દિવસે પ્રસવ થયો. સ્ત્રીને અટકાવ ૨૮ દિવસને અંતરે આવે છે અને તે આવ્યાને પાંચમે દિવસે ગર્ભ રહે છે એમ માની ઉપલી મુદ્દત દર્શાવી–દેખાડી છે. અટકાવથી એક અડવાડીઉં પેહેલાં ગર્ભ રહેલ હોય તો ૧૭ દિવસ મોડો પ્રસવ થાય. કેમકે સ્ત્રીએ એક માસ લેખ્યો હોય ને થયા હોય થોડા દહાડા.

આવા દાખલાથી એ બાબત સાબિત થાય છેઃ–(૧) ગર્ભ રહ્યો હોય છતાં હંમેશાં તરતજ અટકાવ બંધ થતો નથી અને (૨) પતિ સમાગમ લાંબી મુદ્દતે થાય તો ગર્ભ રહી જવા વધારે સંભવ રહે છે. જંગબારથી ત્રણ વરસે દેશ આવનારાને આનો જાતિ અનુભવ હશે.

પ્રકરણ ૬ હું.

બહુગર્ભ.

એકીવેળા એક કરતાં વધારે ગર્ભ ગર્ભાશયમાં હોય તેને બહુગર્ભ કહે છે. સ્ત્રીના અંડ–ovary માં એક કરતાં વધારે બીજ પાકે અને સાથે ફલદ્રુપ થાય ત્યારે બહુગર્ભ થાય.

નિયમ એવો છે કે દર મહીને એક બીજ સ્ત્રી અંડમાંથી બહાર પડે. ક્યારેક એક કરતાં વધારે બીજ બહાર પડે છે. આવો બનાવ બને તો એક કરતાં વધારે બીજ સાથે ફલદ્રુપ થાય, અને એક કરતાં વધારે બચ્ચાં સાથે જન્મે.

આયુર્વેદ શાસ્ત્ર કહે છે કે સ્ત્રીનું રજ (લોહી) તથા પુરૂષનું વીર્ય રસાયની સયોગ પામી પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે. આમ ગર્ભ બંધાતો હોય તો હંમેશાં એકજ બચ્ચું થવું જોઇએ. પણ એકીવેળા ૮ આઠ છોકરાં સાથે જન્મેલાં છે. આથી સમજાશે કે સ્ત્રીનું રજ અને પુરૂષવીર્ય એ બેના રસાયની સંયોગનું પરિણામ તે ગર્ભ નથી. આધુનિક ડોક્ટરો એવું માને છે કે સ્ત્રી બીજ તથા પુરૂષવીર્ય જંતુના મિલાપથી ગર્ભ બંધાય છે. અમને આ મત વાજબી લાગે છે.

ઉપર જે હકીકત લખી છે તે એક સંગના પરિણામની છે. હવે નોખા નોખા સંગથી ઉત્પન્ન થતાં બચ્ચાં સંબંધમાં લખું છું. એક સ્ત્રીને

એ બચ્ચાં સાથે જન્મ્યાં. તેમાંનું એક ગેારૂં તથા એક કાળું હતું. મા તથા બાપ બંને ગેારાં હતાં. એક કાળું જન્મ્યું તેથી પતિને સ્ત્રીનાં પતિવ્રત વિષે શંકા ગઈ. દબાવીને પૂછવાથી સ્ત્રીએ વ્યભિચારની કબુલાત આપી. સવારે પતિ સાથે સંગ થયેલ, અને સાંઝે બગીચાના હબસી–Negro સાથે થયેલ. આથી સમજાશે કે એક ગર્ભ રહ્યો હેાય છતાં બીજો રહી શકે છે. ડાકટરેા માને છે કે એક ગર્ભ રહે બે કે ત્રણ માસ થયા હેાય દરમીઆન બીજો ગર્ભ રહી શકે છે. કારણ કે ત્યાં લગી ગર્ભાશય મુખ બંધ થયેલું હેાતું નથી. એક સ્ત્રીના મૃતદેહમાં ત્રણ માસનેા ગર્ભ ગર્ભાશયમાં તથા પાંચનેા તેની બહાર જેાવામાં આવ્યેા હતેા. જ્યારે સ્ત્રીબીજનેા તથા પુરૂષવીર્ય જંતુનેા સમાગમ સ્ત્રીઅંડમાં થાય છે ત્યારે ગર્ભ ત્યાંજ બંધાય છે. આ ગર્ભ ફલવાહિની મારફતે ગર્ભાશયમાં જવાનેા પ્રયાસ કરે છે. પણ ક્યારેક તેના રૂંછડીઆ છેડામાં જઈ ન શકે તેા પેટની બખેાલમાં પડે છે, અને ત્યાંજ મેાટેા થાય છે. આને Abdominal Pregnancy "એબ્ડેામિનલ પ્રેગનન્સી" કહે છે.

વીર્ય એ સફેદ, ઘટ્ટ, તથા ચીકણેા પદાર્થ છે. તેની ઉત્પત્તિ પુરૂષમાં ૧૪ વરસથી થાય છે. સૂક્ષ્મદર્શકયંત્રથી જોઇએ તેા તેમાં અસંખ્ય જંતુ જેાવામાં આવે છે. એ જંતુને "સ્પેર્મટેાઝેાઆ" કહે છે. એ જંતુથી ગર્ભ બંધાય છે. એ જંતુ સ્ત્રીબીજમાં પ્રવેશ કરે છે, અને આમ ગર્ભ બંધાય છે. ગર્ભ બંધાવા માટે સ્ત્રીબીજ તથા પુરૂષવીર્ય જંતુના સમાગમની જરૂર રહે છે. સંભેાગ વેળા વીર્ય યેાનિમાર્ગમાં ન પડે અને તેના મુખ પર પડે તેાપણ ગર્ભ બંધાય. કેમકે વીર્ય જંતુ ગર્ભાશય મુખદ્વારા ગર્ભાશયમાં જાય છે, અને ત્યાં સ્ત્રીબીજના સમાગમમાં આવે છે. ગર્ભાશયમાં જંતુને સ્ત્રીબીજનેા સમાગમ ન થાય તેા તેની શેાધમાં આગળ વધે છે. (ગર્ભની ઉત્પત્તિ માટે એક વીર્યજંતુ બસ છે) અને ફલવાહિની (ફેલેાપીઅનટ્યુબ)માં જાય છે. ત્યાં સ્ત્રીબીજનેા સમાગમ થાય તેા ત્યાંજ ગર્ભ બંધાય છે. ફલદાહિનીમાં સ્ત્રીબીજનેા મેળાપ ન થાય તેા જંતુ એથી આગળ વધે છે અને સ્ત્રીઅંડ લગી જાય છે, અને ત્યાં સ્ત્રીબીજને ફલદ્રુપ કરે છે. ફલવાહિની કે સ્ત્રીઅંડમાં બંધાયલેા ગર્ભ ગર્ભાશયમાં આવી મેાટેા થાય છે.

ગર્ભની ઉત્પત્તિ માટે એક વીર્યજંતુ પૂરતેા છે. વીર્યજંતુ કદે બહુ સૂક્ષ્મ હેાય છે. તે લાંબી મુદત લગી જીવી શકતેા નથી. સ્ત્રીબીજ પણ સૂક્ષ્મ હેાય છે, અને વખતે એકીવેળા એકથી વધારે બીજ સ્ત્રીઅંડમાંથી

બહાર પડે છે. આમ હોવાથી નોખાં નોખાં બીજને ફલદ્રુપ થવા સારૂં પરમેશ્વરે યોગ્ય ગોઠવણ કરેલી છે. પુરૂષવીર્યમાં અસંખ્યાત જંતુ જોવામાં આવે છે. ઘણા જંતુ એકીવેળા વીર્ય સાથે બહાર પડતા હોવાથી ઘણાં બીજને એકીવેળા ફલદ્રુપ કરી શકે છે. જંતુની અમુક સંખ્યા ગર્ભોત્પત્તિમાં કામ આવે છે. વધારાના યોનિમાર્ગ મારફતે બહાર નીકળી જાય છે. અગર મરી જાય છે.

સ્ત્રીબીજ જંતુ રોગી હોય તો રોગી પ્રજા થાય છે. પુરૂષવીર્યજંતુ રોગી હોય તોપણ રોગી પ્રજા થાય છે.

એકજ સંગથી એકીવેળા ઉત્પન્ન થયેલાં બે બાળક બુદ્ધિબળમાં સરખાં હોતાં નથી. તેનું કારણ એ કે બંને વીર્યજંતુના ગુણ, કર્મ, તથા સ્વભાવ સરખાં હોતાં નથી. આ આસ્તિક મત છે, અને એમ માન્યા વગર છુટકો નથી.

સૂક્ષ્મદર્શકયંત્રથી જોઇએ તો વીર્યજંતુને માથું, વચલો ભાગ, તથા પુંછડી હોય છે. માથું ચપટું તથા $\frac{૧}{૨૫૦૦૦}$ ઇંચના કદનું હોય છે. વચલો ભાગ $\frac{૧}{૪૦૦૦}$ ઇંચનો હોય છે, અને પુંછડું $\frac{૧}{૫૦૦}$ ઇંચના કદનું હોય છે.

એકજ સ્ત્રીબીજમાંના બે જંતુ સાથે ફલદ્રુપ થયા હોય તો બંને બાળકો એકજ જાતિનાં થાય છે. ડાબો સ્ત્રીઅંડ નારી જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે, અને જમણો સ્ત્રીઅંડ નર જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે. એક સ્ત્રીબીજ ડાબી બાજુએથી આવે ને બીજું જમણી બાજુએથી આવે તો જુદી જુદી જાતિનાં બાળકો થાય છે. ત્રણ બાળકો સાથે જન્મે છે ત્યારે એક સ્ત્રીબીજમાં બે જંતુ હોય છે અને બીજામાં એક હોય છે. ત્રણથી વધારે સાથે જન્મે છે ત્યારે પણ આવું જ કારણ હોય છે. દરેક સ્ત્રીઅંડમાંથી એક કરતાં વધારે બીજ પાકી બહાર પડે અને તેમાં એક કરતાં અધિક જંતુ હોય તો તે બધા સાથે ફલદ્રપ થવાથી ત્રણથી વધારે બાળક જન્મે તેમાં શી નવાઈ?

પ્રકરણ ૭ મું.

વિષયવાસના—તેનો ઉપયોગ તથા ગેરઉપયોગ.

મગજની કરચલી પર તેમજ કદ પર બુદ્ધિનો આધાર છે. બચ-પણમાં મગજનું કદ સંપૂર્ણ નથી હોતું. ૨૬ થી ૪૦ વરસની વયે તેનું

કદ પૂરું થાય છે. ઓરતના નાનાં ભેજાંનું કદ મોટું હોય છે. મગજના બે ભાગ છે. એકનું નામ મોટું મગજ અને બીજાનું નામ નાનું મગજ.

નાનાં મગજમાં બે ગુણ રહેલા છે:—(૧) ઘર ખટલાનાં કામનેા આધાર એના પર છે, તથા (૨) શરીરની સ્વેચ્છિત–voluntary–ગતિ સમધાત રીતે (with coordination) ચાલવાનેા આધાર પણ એના પર રહેલેા છે. પક્ષીનાં નાનાં ભેજાંને કાઢી લઇએ તેા તેની ગતિ વિલક્ષણ તથા લથડતી થઇ જાય છે ને પાંખેા ફડફડ થાય છે. આખું નાનું ભેજું કાઢી લઇએ તેા પક્ષી ઉડી શકતું નથી, ચાલી શકતું નથી, અને માંડ ઉભું રહી શકે છે. મોટું ભેજું કાઢી લઇએ તેા ગતિમાં ફેર પડતેા નથી, ઘાઢ નિદ્રામાં પડે છે, અને આસપાસ શું બને છે તે જાણી શકતું નથી.

ઊઠવું, બેસવું, દેાડવું, હાથપગ હલાવવા, તથા મગજનું પોતાનું ચલન એ બધાંનેા આધાર નાનાં ભેજાં પર રહેલેા છે. જેનું નાનું ભેજું મોટું હોય છે તે કુટુંબ પર પ્રેમ રાખનારેા હોય છે, તેની હીંડણી સુંદર અને મેાહક હોય છે, તે માણસને કે બીજી કેાઇ પણ વસ્તુને તરત ઓળખી શકે છે. જેનું નાનું ભેજું નાનું હોય છે તેની ચાલ કઢંગી અને બેડોળ હોય છે.

નાનાં ભેજાં પર કુટુંબ તરફનાં વલણનેા આધાર રહેલેા છે એમ કહેવાનેા મુખ્ય હેતુ વિષયવાસના છે. બચપણમાં તથા જવાનીમાં નાનાં ભેજાનું કદ મોટાં ભેજાંથી $\frac{1}{२०}$ નાનું હોય છે. પુખ્ત વયે એ મોટાં ભેજાંથી $\frac{1}{८}$ નાનું હોય છે. કારભાર ચલાવવામાં આ મોટું કદ બહુ ઉપયેાગી છે. પણ તે મગજના નીચલા ભાગમાં રહેલું હોવાથી જોવું, મનન કરવું, અને હુકમ હલાવવાનું કામ નથી કરતું. એ માત્ર જીંદગીનું રક્ષણ કરે છે.

કાચી વયમાંથી સંભેાગ કરવાથી માણસ બળહીન થાય છે. દરરેાજના સંગથી શરીરને બહુ નુકશાન થાય છે.

માણસમાં બળનેા વધારેા થવા માટે મગજ તંતુરસ ઉત્પન્ન કરે છે. કેાઈ અવયવને ઘણું કામ કરવું પડે છે ત્યારે એ તંતુરસ બીજા અવયવેાનું પેાષણ ન કરતાં જે અવયવને ઘણું કામ કરવું પડતું હોય તેને પેાષે છે–ખેારાક દે છે. આમ થવાથી બીજા અવયવેા નબળા પડે છે. જે માણસ અતિ વ્યભિચાર કરે છે તેનું શરીર આવાં કારણથી નબળું પડે છે. વારંવાર સંગ કર્યાથી કેટલાકને વાઈ અથવા મીરીએા થાય છે, અને કેટલાક મરી જાય છે. આથી સમજાશે કે અતિ વિષયથી નુકશાન થાય છે.

વિષયપણું હાલ બહુ જોવામાં આવે છે. છોકરેા નિશાળમાં ભણતેા હેાય ત્યારથીજ સેાબતી સાથે હસ્તમૈથુન કરે છે. એક છેાકરેા બીજાને શીખવે છે. માતાના ઉદરમાંથી જે એવા સંસ્કાર લઇ જન્મેલેા નહેાય તે શીખવવાથી પણ શીખતેા નથી. છેાકરીએા બેારડીંગમાં શીખે છે. નાનપણમાં પડેલી કુટેવ મેાટી વયે પણ જતી નથી, તેથી પરણેલાં પણ હસ્તમૈથુન કરે છે. હસ્તમૈથુનની ટેવ જેને હેાય તેને કુદરતી સંયેાગમાં આનંદ વર્તાતેા નથી. તેથી હસ્તમૈથુન કરવા પ્રેરાય છે. આવા દાખલા બહુ થેાડા જોવામાં આવે છે. બહુભાગે પરણવા પછી સ્ત્રી તેમજ પુરૂષ આ બુરી ટેવ તજી દેછે.

હસ્તમૈથુનને હું વિષયવાસનાનેા ગેર ઊપયેાગ કહું છું, પણ ખાસ કરીને જે અતિસંભેાગ કરે છે. તેને કહું છું.

વિષયવાસના વેહેલી થવાનાં કારણ ઘણાં છે. માબાપ તરફથી વિષયવાસનાના ગેરઉપયેાગનું જ્ઞાન બાળક મેળવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં પુરૂષ સંભેાગ કરે તેા ગર્ભાશયમાંના ગર્ભમાં એ ગુણ દાખલ થાય છે. બીજાં કારણેામાં ખરાબ ખેારાક, દારૂ, માછલી, ઝાઝાં માંસવાળું ગેાસ, ઇંડાં, કાલુ માછલી, ઘણું લૂણ, ગરમ મસાલેા, તમાકુ, સ્ટ્રૅાગ ટી, કાફી, પરસેાદી જેવા ઝીણા લેાટની રેાટલી, ઈ. અતિલૂણ ખાધાથી, ગરમ મસાલેા ખાધાથી, તથા ઝીણા લેાટની રેાટલી ખાધાથી ઝાડેા કબજ થાય છે. આંતરડાંમાં એકઠેા થયેલેા મળ વીર્યાશય તથા વીર્યનળ પર દબાણ કરે છે તેથી મગજના તંતુ ઉશ્કેરાય છે ઉત્તેજિત થાય છે, અને કામવાસના થાય છે. કુંવારાં સ્ત્રીપુરૂવેામાં હસ્તમૈથુન થવાનાં કારણ ઉપર બતાવ્યાં એ છે. ગામડાંની છેાકરીએા કરતાં શેહેરની છેાકરીએાને વેહેલેા અટકાવ આવવાનાં કારણેા ઉપર બતાવ્યાં એ છે. જેને આ લખાણમાં વિશ્વાસન આવે તેણે બે માસ લગી શીતવાય, તથા પુષ્ટીકારક ખેારાક ખાવેા તથા બ્રહ્મચર્ય પાળવું. શરીરમાં નવીન ફેરફાર થઇ જશે. પછી ચા કે કાફીનેા કપ–Cup ગરમાગરમ પીવેા, ને જોવું કે સ્ત્રીસંગના કે હસ્તમૈથુનની ઇચ્છા થાય છે કે નહીં? જલદ દારૂ પીધાથી એ કામવાસના ઉત્પન્ન થશે. હેાટલેમાં જઇ તીખેા તમતમતેા ખેારાક ખાવેા અને જોવું કે કામ ઉત્પન્ન થાય છે કે નહીં? સ્ત્રીએાને કામવાસના ઊત્પન્ન થવાનાં કારણેા પણ ઉપર બતાવ્યાં તેજ છે. તે શિવાય બીજાં પણ છે. સાડલાની, છાયલની. તથા ચણીઆની નાડી બહુ તાણીને બાંધવાથી શરીરના હેઠલાભાગનું લેાહી ઉપર જઈ શકતું નથી, તેથી ઉત્પત્તિ કર્મ અવયવેામાં organs of generation લેાહીનેા જમાવ થઇ કામ ઉત્પન્ન થાય છે. જે સ્ત્રીએા માથાંના ચેાટલાનેા અંબેાડેા

વાળે છે તેમને કામ ઘણો રહે છે. અંબોડાનું દબાણ નાનાં ભેજાં પર થવાથી તેમાં લોહીનો જમાવ થાય છે, અને તેને લઇને કામ ઉત્પન્ન થાય છે.

આળસુ થઇ બેસી રહેવાથી તથા ખરાબ નવલકથા વાંચવાથી એ કામ ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રીએ તેમજ પુરૂષે કંઇને કંઈ કામ કર્યા કરવું જોઇએ. હજારો પરણેલા પોતાની સ્ત્રી સાથે હોટેલમાં જઇ રહે છે. ત્યાંથી સવારમાં જમીને ધંધા માટે જાય છે, અને ઠેઠ રાતે ઘેર આવે છે. પાછળ સ્ત્રીને કાંઇ કામધંધો ન હોવાથી હવાખાવા નીકળે છે, બજારમાં જઇને સોદો કરે છે, ઘેર આવી હોટેલનો દીપન Stimulating ખોરાક લેછે. તથા નવલકથા કેમ વાંચે છે. આવી સ્ત્રી કેમ પતિવ્રતા હોઇ શકે ? તે પડોસની ઓરડીમાં રહેનારા પુરૂષની સાથે ઠઠ્ઠા મશ્કરી કરે છે. તેનું પરિણામ જે થાય છે તે હોટલમાં રહેનારાંજ જાણે છે; પતિ જાણવા પામતો નથી.

સંભોગ કરવાથી જીંદગી જાળવનારાં બે તત્વોને નુકશાન થાય છે:— (૧) વીર્યને તથા (૨) તંતુઓને. વીર્ય લોહીમાંથી થાય છે. એ જન્મનાર બચ્ચાંનું જીવન છે, એ લોહીમાં પાછું સોસાઇ જાય તો જીવનબળ—vital force વધે છે. અતિસંગ કરવાથી મગજનો ઘણો તંતુરસ ખપી જાય છે. એ રસનો જોઇતો ઉપયોગ કરાય તો વીર્યાશયમાં એકઠું થયેલું વીર્ય શરીરમાં સોસાઇ તેને બળવાન તથા કાંતિવાન કરે છે. અતિસંગથી વીર્યનો નાશ થાય છે. અને પરિણામે અનેક જાતના રોગ થાય છે.

વિદ્યાર્થી હસ્તમૈથુનમાં નિમગ્ન રહે છે. પથારીમાં, સંડાસમાં, અથવા જ્યારે અને જ્યાં એકાંત મળે ત્યાં હસ્તમૈથુન કરે છે. એથી કેટલાકને અપસ્માર નામનો રોગ થાય છે. બીજા ગાંડા બની જાય છે. અને કેટલાકનાં અકાળ મરણ થાય છે. માબાપ અકાળ મરણ થવાનું કારણ ક્ષય—Consumption કે એવો બીજો કોઈ રોગ માને છે. આ કુટેવ સ્ત્રી તથા પુરૂષ બંનેમાં હોય છે, પણ પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીમાં થોડે અંશે હોય છે.

હસ્તમૈથુનથીજ આવાં માઠાં પરિણામ આવે છે એમ ન સમજવું. અતિસંગથી એ એવાંજ પરિણામ આવે છે.

રાખેલી રાંડને ઘેર જનારા કેવા હલકા હોવા જોઈએ ? એવાના વિચાર,- મનની લાગણી, તથા આત્મા કેવાં હોવાં જોઈએ ? તેમના પર પ્રેમ રાખનારી અથવા તેમને ચાહનારી મા તેમને હોય છે ? વહાલી અથવા તો પવિત્ર મનવાળી બેન હોય છે ? ખરાં અંતઃકરણથી ચહાનારી સ્ત્રી હોય છે ?

આ બધી બાબતો કોરે મુકીએ તો પણ કેવાં જોખમો ખેડવાં પડશે તેની તેમને ખબર હોય છે? એકસોમાંની નવાણું કસબણ ચેપી રોગથી પીડાતી હોય છે તેની તેમને ખબર હોય છે? કસબણના સહવાસથી થતા ટાંકી તથા પ્રમેહજેવા ચેપી રોગ શરીરમાં ઘર કરી રહે છે અને વારસામાં ઉતરે છે તેની તેમને ખબર હોય છે? એક છોકરો મારા જોવામાં આવ્યો, પાંચ વરસનો હતો. બહારથી રૂપાળો, ચંચળ, તથા બુદ્ધિમાન જણાયો. મોં ઉઘાડી જોતાં તાળવામાં વીંધ જોવામાં આવ્યું. આથી એનો બાપ વ્યભિચારી હોવાની ખાત્રી થઈ.

જે વ્યભિચારીને ખાત્રી કરવી હોય તેણે હૉસ્પિટલમાં જવું. ત્યાં તેના જોવામાં થોડી અથવા ઘણી સડેલી સ્ત્રી જોવામાં આવશે. જીવતે મૂએલી હાલતમાં જોવાથી ફરીથી વ્યભિચાર ન કરવાના કસમ તેજ જગોએ લેવા મન થશે. એટલેથી સંતોષ ન થાય તો પુરૂષ દર્દીના વૉડમાં (રૂમમાં) જવું. ત્યાં ટાંકીથી પીડાતા પુરૂષો જોવામાં આવશે. તેમને જોવાથી પોતાની જીંદગીનો આમ અંત આવવાની ભીતિ ઉત્પન્ન થશે.

બધાં પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો હદ ઉપરાંત સંભોગ સુખ લેછે. પણ એમ કરવામાં ઘણી ભૂલ થાય છે. કુદરત અવશ્ય સજા કરે છે. તે જેટલી વ્યભિચારીને સજા કરે છે તેટલીજ પરણેલી જીંદગીમાં અતિ વિષયભોગ કરનારાંને પણ કરે છે. પરણેલાં બહુ ભોગ કરે એ પણ વ્યભિચાર કહેવાય. અંગ્રેજીમાં આને "મૅરીટલ એક્સેસ" કહે છે.

ઘણાં બળવાળો પુરૂષ થોડાં બળવાળી સ્ત્રીથી લગ્નથી જોડાય છે. તે બહુ ભોગ કરી નબળી સ્ત્રીને માંદી પાડે છે. ટુંક મુદતમાં તેનું મોત થાય છે. કામાંધ પુરૂષો પોતાની સ્ત્રીને લગ્નના હક્ક ભોગવવાની ફરજ પાડે છે, અને તે પતિના આ હક્ક સબંધી થોડું જાણતી હોવાથી તેની મરજીને તાબે થાય છે. આમ તે પતિને તેની મરજી પ્રમાણે દરરોજ, એકાંતરે, ચાર ચાર દહાડે, અઠવાડીએ, પખવાડીએ, કે મહીને સંભોગ કરવા દે છે. અંતે નબળાઈ તથા રોગ લાગુ પડવાથી મરણ પામે છે. આ વ્યભિચારી પુરૂષ જેણે પોતાની સ્ત્રીનું ખૂન કરેલું હોય છે તે બીજીને પરણે છે. તેનું એ અતિ વ્યભિચાર કરી મોત આણે છે.

પુરૂષની માફક કેટલીક સ્ત્રીઓ પણ બહુ કામી હોય છે. એવી સ્ત્રીઓ લગ્ન પછી અતિ વિહાર કરી પતિનું મોત આણે છે, આવી વિષયી સ્ત્રીઓ થોડી હોય છે, પણ પુરૂષો ઘણા વિષયી હોય છે. આવાજ કારણથી હું

વિધવા કે વિધુર સાથે પુરૂષ તથા સ્ત્રીને લગ્ન કરવાની મના કરૂં છું. આવાં વિષયી સ્ત્રી પુરૂષોનાં મોત અકસ્માત કે જાણવામાં આવે તેવાં દરદથી થયેલ નથી હોતાં, પણ બીજાં કારણથી થયેલ હોય છે. મૂઆ બાદ ઈશ્વરના દરબારમાં આવાં ખૂનીઓને ખડાં કરવામાં આવશેજ. ન્યાય કરવાથી તેઓ ખૂની હતાં એવું સાબિત થશે. નવાં પરણેલાંમાં અતિવિહાર બહુ જોવામાં આવે છે. એક માસ (હનીમૂન) લગી દરરાતે સંભોગ થાય છે. આમ કરીને તેઓ પોતાનાં શરીરને અપવિત્ર કરે છે.

અરે ! તરત પરણેલાંઓ જરા વિચાર તો કરો કે તમે આ સારૂં કામ કરો છો ? એથી તમારી સ્થિતિ ઉચ્ચ થાય છે ? એથી તમારા મનને શાન્તિ રહે છે ? બળ કે સુખમાં વધારો થાય છે ? પરસ્પર પ્રેમ વધે છે ? હું વિનતિ કરીને કહું છું કે તમે હાથે કરીને ઠગાઓ મા. પાછળથી તમને એકબીજા તરફ અણગમો થશે. એ અણગમો ધીમે ધીમે વધતો જશે. પરિણામે બહુ દુઃખ થશે સ્ત્રીની ઈચ્છા હોય તોજ સંભોગ કરવો જોઈએ. એનુંજ નામ ખરો સંગ. સ્ત્રીને પુરૂષસંગની ઈચ્છા અટકાવબંધ થયા બાદ દશરોજ લગી રહે છે, તથા ફરી બીજે અટકાવ દેખાવાથી આગલા બે દિવસમાં રહે છે. માટે એ દિવસોમાં ગમે ત્યારે ગર્ભાધાન કરવું. અટકાવ બંધ થાય કે તરતજ ગર્ભાધાન ન કરવું; સાત દિવસ રહીને કરવું. તરતજ ગર્ભાધાન થાય તો ફરજંદ અલ્પાયુ અને રોગી થાય. હસ્તમૈથુનની, અતિ સ્ત્રી સંગની, તથા વ્યભિચારની અસર સરખી થાય છે. પોતાની સ્ત્રી સાથે હદ ઉપરાંત સંગ કરવો તે પણ વ્યભિચાર કહેવાય. કુદરત અતિ સ્ત્રીસંગ કરનારને વ્યભિચારીના જેટલીજ સજા કરે છે. ફરક એટલોજ કે પોતાની સ્ત્રી સાથે અતિસંગ કરનાર ટાંકી તથા પ્રમેહ જેવા રોગથી બચી જાય છે. અતિ સંભોગથી તંતુઓ નબળા પડે છે. પ્રથમ હોજરીના નબળા પડે છે, તેથી અનાજ પચતું નથી. અનાજ ન પચે એટલે નબળાઈ આવે. અંતે ક્ષય Tuber culosis of lung જેવો જીવલેણ રોગ થઈ મરણ થાય.

અતિ સ્ત્રીસંગ કે હસ્તમૈથુનથી પ્રથમ ઢીંચણના સાંધા નબળા થાય છે, એટલે ચાલવામાં હરકત પડે છે. દાદર પર ચડાતું નથી, ચાલવાની ઢબ અસ્થિર એટલે લથડતી થઈજાય છે. એથી ઉલટું બ્રહ્મચર્ય પાળનારની ચાલવાની ઢબ સ્થિતિસ્થાપક, છાવી, અને મજબુત હોય છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે એકસરખી સ્નાયુગતિનો આધાર નાનાં મગજ પર રહેલો છે, અતિસંગ કરનારની તેમજ હસ્તમૈથુન કરનારની યાદશક્તિ ઘટી જાય છે. હમે-

શના પરિચયવાળાને પણ માંડ ઓળખી શકે છે. નામ પણ વખતે ભૂલી જાય છે. આવા વિદ્યાર્થીને આગલી રાતે તૈયાર કરેલું લેસન વળતે દિવસે યાદ આવતું નથી. આંખની નજર ઘટે છે. કાને સંભળાતું નથી. અપસ્માર, લકવો, વંધ્યાવસ્થા, ગર્ભાશય ભ્રંશ, ગર્ભપાત, ગર્ભાશય કે સ્તનનું વ્રણ (Cancer) ઇત્યાદિ રોગો થવાનું કારણ અતિસંગ છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

બ્રહ્મચર્ય.

વીર્યનું રક્ષણ ન કરવાથી નબળાઈ, બિમારી તથા અકાળ મોત થાય છે, અતિસ્ત્રી સંગ કે હસ્તમૈથુન કરનાર હાથે કરીને પોતાનાં બદનનો નાશ કરે છે. વીર્યવાનનો પ્રભાવ પડે છે; તથા તે રૂપાળો, બુદ્ધિ શાળી, ને મજબુત હોય છે. જે પુરૂષ દરરાતે, એકાંતરે, અઠવાડીઆમાં બે વાર, દર અઠવાડીએ, પખવાડીએ, કે માસે સ્ત્રી સંગ કરે છે તે બધા અતિસંગ કરે છે એમ સમજવું. એ બધા વિના કારણે વીર્યનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીસંગ માત્ર ગર્ભાધાન—પ્રજોત્પત્તિ—માટે જ થવો જોઈએ. સ્ત્રીસંગ પછી દિલગીરિ થાય છે. તે એવું સૂચવે છે કે આપણે બળ ગુમાવીએ છીએ. સ્ત્રીસંગ આનંદ માટે હોત તો કુંવારી કે વિધવાને વ્યભિચારથી ગર્ભ રહી ન જાત. પણ ગર્ભ તો રહી જાય છે. તેથી સિદ્ધ થાય છે કે સંભોગ આનંદ માટેનથી પણ પ્રજોત્પત્તિ માટે છે. How to take care of a wife નામના ગ્રંથની છપાવનાર બાઈ **કીથ** લખે છે કે પ્રજોત્પત્તિ માટે સંભોગ કરવો હોય તો અટકાવ બંધ થાય કે તરતજન કરવો, પણ સાત રોજ પછી કરવો. દેખીતિ રીતે અટકાવ ત્રણથી પાંચરોજમાં બંધ થાય છે, પણ બીજા સાત રોજ લગી પાણી જેવો શ્રાવ થયા કરે છે. તેને પણ અટકાવ સમજવો, અને તે હોય ત્યાં લગી પ્રજોત્પત્તિ માટે સંભોગ ન કરવો જોઈએ. મના કરેલા દિવસોમાં ગર્ભ રહી જાય તો તે અપવિત્ર તથા અલ્પાયુ થાય; કેમકે તેમાં ગર્ભાશયમાંના અટકાવનો ચેપ દાખલ થાય છે. અટકાવનું લોહી બંધ થયા બાદ સાત દહાડે ગર્ભાધાન કરાય તો જે ગર્ભ રહે તે મજબૂત, દીર્ધાયુ, તથા પવિત્ર થાય છે. વધારામાં લખે છે કે અટકાવનું લોહી પડતું બંધ થાય તે પછી તરતજ સંભોગ

કરવાથી ગર્ભ રહી જવાનો *સંભવ વધારે છે, અને ઘણી પ્રજા થાય છે; અને અટકાવનું લોહી બંધ થયા પછી સાત દહાડા રહીને સંભોગ કરવાથી ગર્ભ રહી જવા થોડો સંભવ છે, એટલે થોડી પ્રજા થાય છે. પાંચગણો ફેર પડે છે. જેને ઘણાં સંતાન થતાં હોય તેને આ વાત ધ્યાનમાં રાખવા ભલામણ કરૂં છું. અટકાવવાળી સ્ત્રીના સ્પર્શથી ફૂલ કરમાઈ જાય છે; તેથી એમ સાબિત થાય છે કે એ એ દિવસોમાં સ્પર્શ કરવા યોગ્ય હોતી નથી. ઊંચ વર્ણમાં એ દિવસોમાં સ્ત્રીનો સ્પર્શ કરતા નથી તથા અળગી રાખે છે. તે આવા કારણથી હશે. સ્ત્રીએ એ દિવસોમાં ખાવાની ચીજોને અડવું ન જોઈએ,

અટકાવ બંધ થાય તે રોજ સ્ત્રીબીજ ગર્ભાશયમાં હોતું નથી. અટકાવ બંધ થયા પછી ૭ સાત દિવસે તે ગર્ભાશયમાં આવી પોહોચે છે. એટલે, અટકાવ બંધ થયા બાદ એક અઠવાડીઉં રહીને ગર્ભાધાન કરાય તો ગર્ભાશયની બહાર ગર્ભ બંધાય નહીં. કેમકે ગર્ભાશયમાં પુરૂષવીર્યજંતુને સ્ત્રીબીજ જોવામાં ન આવે તોજ તે તેને શોધવા માટે આગળ જાય છે. ફૂલવાહિનીમાં તેની સાથે મિલાપ થઈ જાય તો ત્યાં ગર્ભ બંધાય છે. જો ત્યાં મિલાપ ન થાય તો આગળ વધે છે, અને ઠેઠ સ્ત્રીઅંડ લગી જઈ પોહોચે છે. ત્યાં સ્ત્રીબીજનો સમાગમ થાય તો ત્યાંજ ગર્ભ બંધાય છે. ફૂલવાહિનીમાં ગર્ભ બંધાય તેને Tubal pregnancy કહે છે. સ્ત્રીઅંડમાં બંધાય તેનેOvarian pregnancy કહે છે. વખતે સ્ત્રીઅંડમાં બંધાયલો ગર્ભ ફૂલવાહિનીમાં દાખલ થવા જતાં તેના ફૂંછડીઆ[૧] છેડામાંથી છટકી જાય છે અને પેટના બખોલમાં પડે છે, અને ત્યાં મોટો થાય છે. આને Abdominal pregnancy કહે છે.

સ્તનપાન કાળમાં પુરૂષે સ્ત્રીને અડવું ન જોઇએ એટલે તેની સાથે સંભોગ કરવો ન જોઇએ. આ નિયમ પળાય તો સ્ત્રીને સામટાં છોકરાં સાથે ઉછેરવાં ન પડે એટલું જ નહીં પણ તે સારાં થાય. સગર્ભાવસ્થામાં સંભોગ કરવાથી છોકરૂં વ્યભિચારી અથવા હસ્તમૈથુન કરનારૂં થાય છે, અને સ્તનપાનકાળમાં સંભોગ કરવાથી તે રોગી અને નબળું થાય છે. સગર્ભા સ્ત્રીને ધાવનારૂં બાળક માંદું પડે તો તેને પારધલો (પારિગર્ભિક)

* પોર્ટુગલમાં એક સ્ત્રીને ૩૫ છોકરાં થયાં હતાં. અટકાવ બંધ થાય, એટલે લોહી ન દેખાય, કે તરતજ ગર્ભાધાન કરવાના રિવાજનું આવું પરિણામ સમજવું—કર્ત્તા.

કહે છે. એથી છેાકરૂં ધેાળું થઈ જાય છે, શરીરમાં લેાહી હેાતું નથી, હાથ પગ પાતળા થઈ જાય છે, પેટ મેાટું થઈ જાય છે, તથા જે અન્ન ખાય તે પચતું નથી. માટે સગર્ભાએ છેાકરાંને ધવરાવવું ન જોઈએ. બાર માસનું છેાકરૂં થતાં લગી પતિ સંયમ પાળે તેા 'પારિગર્ભિક ' બાળક થાય નહીં. એવેા સવાલ થશે કે બાર માસનું સંયમ પાળવાથી સંતાન ઉત્પન્ન કરવાનું બળ નાબુદ થઈ જશે. એ ખેાટેા વહેમ છે. સિંહ જીંદગીમાં એક જ વાર સંગ કરે છે છતાં તે નપુંસક થઈ જતેા નથી. એક ગૃહસ્થે બાવીશ વરસે વાલી ઘેાડાને ઘેાડી પર હેંકાવ્યેા છતાં તે સંભેાગ કરી શકયેા, તથા ઘેાડીને વછેરૂં એ થયું. સંયમી બળવાન રહે છે, અને વિષયી નબળેા રહે છે. બકરેા વિષયી હેાવાથી નબળેા જેવામાં આવે છે, અને સિંહ સંયમી હેાવાથી કૌવતવાન હેાય છે.

નારદ, ભીષ્મપિતામહ, શંકરાચાર્ય, દયાનંદ સરસ્વતી, લૉકી, ન્યુટન, પિટ્ટ, ફરશુરામ, તથા હનુમાન જીંદગી લગી બ્રહ્મચારી હતા, અને એક વખત સ્ત્રીસંગ કર્યો ન હતેા. આવા નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી કહેવાય છે.

વિષયી અને **સંયમી** વચ્ચે તફાવત—વિષયી તંતુઓને નબળા કરી નાંખે છે. તેથી પ્રથમ તેા અજીર્ણ થાય છે. તેની હેાજરી, કલેજું, તથા ગુરદેા રેાગી થાય છે. તેને રક્તજ મૂર્છા થાય છે; ક્ષય થાય છે; આંખની નજર ઘટે છે; કાને બેહેરાસ આવે છે, સ્વાદ ઇંદ્રિયની શક્તિ એાછી થઈ જાય છે; મગજ નબળું થઈ જાયછે; યાદશક્તિ એાછી થઈ જાય છે; વિચાર કરવાની શક્તિ એાછી થઈ જાય છે; નીતીના વિચારેા આવતા નથી; મન ના-ઉમેદ થઈ જાય છે; તથા તેને ધર્મમાં કે ઈશ્વરમાં આસ્થા હેાતી નથી. તેનું શરીર ઉંચું થતું નથી. તથા અકાળે બુઢ્ઢેા થઈ જાય છે. તેની મર્દાઈ જતી રહે છે; તેનાં છેાકરાં નબળાં અને 'ટ્યુબરક્યુલસ ' થાય છે, તથા નાની ઉમ્મરે મરી જાય છે.

સંયમી—continent એટલે બ્રહ્મચર્ય પાળનારના અવયવેા તથા તંતુ મજબુત થાય છે; તેની જેવાની તથા સાંભળવાની ઇંદ્રિય તીવ્ર હેાય છે; તેની પાચન શક્તિ જેારાવર હેાય છે; તેને બિમારી તરત થતી નથી, અને તે કદે પૂરેા વધે છે. લાંબી ઉમ્મરનેા હેાવા છતાં જવાન જણાય છે; તેને નીતિના જ વિચારેા આવે છે; અને વૃદ્ધ હેાવા છતાં સંતાન ઉત્પન્ન

(૧) Fimbriated.

કરી શકે છે, તે કાંતિવાન, હિંમતવાન, તથા હોંસીલો હોય છે; માથે લીધેલા કામમાં ફતેહ પામે છે; દઢ નિશ્ચયવાળો હોય છે; પોતામાં વિશ્વાસ રાખવાવાળો હોય છે; એટલે માથે લીધેલું કામ થશેજ એવું માનનારો હોય છે; સંકટોની સામે યુદ્ધ કરી શકે છે; તથા બુદ્ધિવાળો હોય છે.

મહાભારત વાંચતાં જણાય છે કે બ્રહ્મચારી **ભી**ષ્મપિતામહે પોતાના મૃત્યુને બ્રહ્મચર્યના બળથી છ માસ રોક્યું હતું. યુદ્ધમાં શસ્ત્ર ન જ પકડવાની **શ્રીકૃષ્ણે** પ્રતિજ્ઞા કરેલ છતાં તેને **ભી**ષ્મપિતામહ સાથેના યુદ્ધવેળા **સુદર્શન ચક્ર** ધારણ કરવું પડયું હતું. **રામાયણ** વાંચતાં જણાય છે કે **હનુમાને** મંદ્રાચલ પર્વતને બ્રહ્મચર્યના બલથી ઉપાડયો હતો. રાવણ પુત્ર ઈંદ્રજીત સાથેના યુદ્ધમાં ભગવાન **રામચંદ્રજીએ** બ્રહ્મચર્યનો મહિમા વખાણીને કહ્યું કે જેણે બાર વરસ લગી બ્રહ્મચર્ય પાળેલ હોય તે ઇંદ્રજીતને મારી શકે. લક્ષ્મણજીએ એટલું બ્રહ્મચર્ય પાળેલ હતું, તેથી એને હાથે તે હણાયો. ફરશુરામ બાલબ્રહ્મચારી હતા, તેથી બ્રાહ્મણ છતાં ૨૧ એકવીશ વાર પૃથ્વી નક્ષત્રી કીધી હતી. **શંકરાચાર્યે બૌધને** હરાવી વેદધર્મનું સ્થાપન કર્યું એ પણ બાલ બ્રહ્મચારી હતા.

કેટલાક એવી શંકા ઉઠાવે છે કે અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી સ્વપ્નમાં કલ્પિત imaginery સ્ત્રી સાથે સંગ થઇ વીર્ય નીકળી પડશે. જેણે હસ્તમૈથુન કરેલ નહોય, અતિ સ્ત્રીસંગ કરેલ ન હોય, તથા જેનું મન હમેશાં પવિત્ર રહેતું હોય તેનું વીર્ય સ્વપ્નમાં કદી નીકળી ન પડે. ધર્મગુરૂઓને સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થાય છે એમ લોકવાયકા છે. એ લોકોનાં મન પવિત્ર રહેતાં હોય તો કદી પણ ન થાય. બિભત્સ નવલકથાનું વાંચન, નાટક કે સીનેમા જોવાં, સ્ત્રીસાથે બિભત્સ વાતો કરવી, જનાવર કે પક્ષીનો સંભોગ જોવો, ઇત્યાદિ સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થવાનાં કારણો છે. અમે એમ કહીએ છીએ કે આઠ દશ દિવસે સ્વપ્નમાં વીર્ય નીકળી જતું હોય તો ગભરાવા કારણ નથી. વીર્યાશય વીર્યથી ભરાઈ ગયેલ હોય તેને આમ કુદરત માર્ગ આપે છે. સ્વપ્નમાં જેને વીર્ય પડતું હોય તેણે કઠણ ગાદલે સૂવું તથા પડખા ભર સૂવું. ચતું સૂવાથી વીર્યપાત સ્વપ્નમાં થઈ જશે. હસ્તમૈથુન બંધ કરવું. વીર્યશ્રાવના રોગીને ઝાડાની કબજીઆત રહે છે. માટે ઝાડો સાફ આણતાં રહેવું. રાતે સૂવા ટાણે દરેક વૃષણ પર બે શેર પાણી (ઠંડુ) રેડવું; ધાર કરી ધીમે ધીમે રેડવું. એક ઉંઘ થઈ રહે એટલે બેઠા થઈ કંઇ વાંચવા

મંડી જવું. પરોડમાં ઝાડાથી સફરો તથા મૂત્રથી મૂત્રાશય ભરાઈ જવાથી વીર્યાશય પર દબાણ થાય છે અને આમ વગર ઇચ્છા એ વીર્ય નીકળી પડે છે. માટે ફરીથી ઉંઘવું નહીં. રાતે પથારીમાં સૂઇ થોડી વાર 'સ્વપ્નમાં વીર્ય નીકળવા ટાણે મારે જાગી જવું' એવો દૃઢ સંકલ્પ કરવામાં આવે તો સ્વપ્ન લાધવા સાથે જાગી જવાય ને વીર્ય નીકળતું અટકી જાય. બની શકે તો બપોરના અગીઆર વાગે થંડા પાણીની ટબમાં બેસવું. પગો બહાર રાખવા. સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થતો હોય તેણે ગરમ મસાલો ન ખાવો, ઝાડો કબજ થાય તેવી ચીજ ન ખાવી. રાઇ, તેલ, અથાણાં ન ખાવાં. સૂતી વેળા ચા ન પીવી. 'સલ્ફેટ ઓફ ઝિંક' ગ્રેન દોઢ તથા 'એકસ્ટ્રાકટ ઓફ બૅલાડોના' ગ્રેન પાઉની ગોળી દિવસમાં ત્રણ ખાવી.

જીંદગી ભોગવવાની રીત:—

માણસે દારૂ ન પીવો જોઇએ, દારૂડીઓ બ્રહ્મચર્ય પાળી ન શકે. દારૂ તથા તમાકુ જેવી માણસને ભ્રષ્ટ કરનાર ચીજ બીજી કોઈ નથી. જેને બ્રહ્મચર્ય પાળવું હોય તેણે એ બને ચીજ છોડવી જોઇએ.

બ્રહ્મચર્ય પાળનારે પેટ ભરી જમવું નહીં, વ્યભિચારી લોકો ઘણો ખોરાક ખાય છે. ફકત -'જીવવા ખાતર" જમવું. મીઠો, ચીકણો, તથા દીપન ખોરાક ન ખાવો. ચા, કૉફી, ચૉકોલેટ, છોડી દેવાં. સ્ત્રીએ તો એ ત્રણ ચીજ જરૂર છોડી દેવી. પ્રવાહી પદાર્થમાં માત્ર પાણી પીવું. દૂધ લેવું, પણ તે બહુ થોડું લેવું. પરમેશ્વરે દાંત ચાવવા દીધા છે. તો જે ખોરાક નક્કર હોય તેજ ખાવો તથા ચાવીને ખાવો. કુકકરનું તેમ બીજું ચરબી વાળું માંસ ખાવું ન જોઇએ. માંસ ઘેંટાનું ખાવું અને તે આખા દિવસમાં એક જ વાર ખાવું, ઈંડાં, લૉબ્સ્ટર માછલી, કરચલાં, કાલુ માછલી, તથા બીજી માછલી ન ખાવી. એથી સ્ત્રીસંગની ઇચ્છા વધે છે, માટે એ ખાવાની મના કીધી છે.

ઘઉંના ચાળેલા Bolted લોટની રોટલી ખાવાથી ઝાડાની કબજીઅત થાય છે. માટે વગર ચાળેલા લોટની રોટલી ખાવી. બટાટા, સૂરણ, તથા સકરીઆં થોડાં ખાવાં. ચણાની કે અડદની દાળ થોડી ખાવી, કુંગળી તથા લસણ ન ખાવાં. લૂણ થોડું ખાવું. ગરમ મસાલો ન ખાવો, સુરકો ન ખાવો. સુંઠ, લવીંગ, ગોળ, તથા આદું બહુજ થોડાં ખાવાં. અથાણાં ન ખાવાં.

ખાવાની ચીજો:—બદામ ઘઉં ખાવા; ઘોળા ન ખાવા, મગ અને તુવેરની દાળ ખાવી. બાજરો તથા જાર ખવાય. ચોખા ખાવા. શાકમાં દૂધી, ભીંડા, પરવર, કોબીજ, મૂળા, ભાજી, તુરીઆં, વંત્યાક, કારેલાં, કંટોલાં, ગોઆર, ઇ. ખવાય. ફળમાં અંજીર, દ્રાક્ષ, પાકી કેરી, નારંગી, સંત્રાં, સફરજન, તડબુચ, પપૈઆં (કાચીભડાં), જાંબુ, સીતાફળ, સીકુ, કેળાં, જામફળ. રાણ, ઇ. ખાવાં. સુકો મેવો (પીસ્તાં, બદામ, અખોડ) તાવડી પર શેકીને ખાવો.

સ્ત્રીએ ચણીઆની કે સુરવાળની નાડી તાણીને ન બાંધવી. છાયલ કે સાડલાની ગાંઠ પણ બહુ તાણવી ન જોઇએ. પુરૂષે ધોતીઉં બહુ તાણીને બાંધવું ન જોઇએ. ઇજારની નાડી તાણીને ન બાંધવી. કમ્મર બહુ તણાય તો તેની નીચેના ભાગોમાં લોહી એકઠું થાય છે, શિશ્ન તથા " કલિટોરિસ " (સ્ત્રીલિંગ) માં લોહી એકઠું થયાથી આપો આપ કામ ઉત્પન્ન થાય છે. હંમેશાં કસરત કરવી; ચાલવા જેવી બીજી કોઈ કસરત નથી. હાથ પગને ગતિ મળે તેવી રીતે ચાલવું, જેને ઘણો વખત એક ઠેકાણે બેસવું પડતું હોય તેણે દરરોજ પાંચથી દશ માઈલ પગે ચાલવું જોઇએ. મગજની મહેનત થોડી કરવી. ઇતિહાસ કે વેદાંતનાં પુસ્તકો વાંચવાં બીજાં ધર્મ પુસ્તકો વાંચવાં. સ્ત્રીનાં નગ્ન ચિત્રો ન જોવાં. નાટક તથા સીનેમા જોવાં નહીં. પશુ કે પક્ષીનો સંભોગ જોવો નહીં. મનમાં કોઇ સ્ત્રી સંબંધી વિચાર ન લાવવો. સ્ત્રી કે પુરૂષ સાથે વિષય સંબંધી વાતો ન કરવી. વિષયી પુરૂષ તેમ સ્ત્રી સાથે સહવાસ થોડો રાખવો. બ્રહ્મચર્ય પાળનારે રાતના દશ વાગે સૂવું અને સરદારે પાંચ વાગે ઉઠવું. બીજી ઊંઘ ન કરવી. દરરોજ સવારમાં થંડે પાણીએ નહાવું. થંડા પાણીથી ટાઢ પડે તો નવસેકાથી નહાવું. પાણીમાં ડુબકી દઇને ન નહાવું, પણ બાલદીમાં દશેક શેર પાણી ભરીને નહાવું. નહાતી વેળા અવયવોને હાથથી ખૂબ ચોળવા. દશ મિનીટથી વધારે વખત નહાતાં ન લગાડવો. નહાતી વેળા પ્રથમ માથું ભીંજવવું.

નવરાં ન બેસવું. કાંઈ પણ કામ કર્યા કરવું. આળસુ થઈ બેસવું ન જોઇએ. આળસુ હંમેશાં વ્યભિચારી હોય છે.

સોબતી સારો પસંદ કરવો. દારૂડીઆ તથા વ્યભિચારીથી છેટાં ભાગવું. દૃઢ વિચાર રાખવો. મન મજબૂત રાખવું. મજબુત મનથી બધાં કામમાં ફતેહ મળે છે. શારીર બળ તથા વિચાર શક્તિ વધે છે.

૯૭ મનોબળથી સ્વપ્નમાં જતું વીર્ય અટકાવી શકાય છે. એક દર્દીએ પોતાના ડોકટર પાસે સ્વપ્નમાં જતું વીર્ય કેમ બંધ થયું તેનું વર્ણન કર્યું હતું. તેણે કહ્યું; "ડૉકટર સાહેબ ! મારી વાત સાંભળવાથી તમને નવાઈ લાગશે. પરણવા અગાઉ મેં સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હતું. પાઠશાળામાં હું વિદ્યાર્થી હતો ત્યારે મને વારંવાર કામ ઉત્પન્ન થતો. હું તેને રોકી શકયો. રોકવામાં મને બહુ મેહેનત કરવી પડી. કસરત ઘણી કરતો સંભોગની ઇચ્છા થતી ત્યારે કપડાં પેહેરી બહાર ફરવા નીકળતો. પાંચ માઇલ ફરતો આમ કરવાથી કામ શાંત પડી જતો. મેં કદી પણ વ્યભિચાર ન કીધો. આપ જુઓ છો કે હું કેટલો બળવાન છું. કસરતથી જ હું બચ્યો છું."

બ્રહ્મચર્ય પાળનારે હંમેશાં સ્ત્રીથી જુદી પથારી કે જુદા ખંડમાં સૂવું. દિવસના ભાગમાં સ્ત્રી સાથે કામ વગર એકાંત કરવી નહીં. જરૂરી કામ સબબ કરવી જ પડે તો જોઈતી વાત કરી તરતજ છુટાં થઈ જવું.

પ્રકરણ ૯ મું.

મહાબુદ્ધિમાન સંતતિ થવાનો નિયમ.

પરણેલાંએ છોકરાં ઉત્પન્ન કરવાં જ જોઇએ. તે સુંદર, મજબુત, સદ્ગુણી, તથા મહાબુદ્ધિવાન થવાં જોઇએ. દુનિયામાં હલકી તથા મધ્યમ સ્થિતિવાળાં માણસો હોવાનું કારણ શું છે ? જીંદગીમાં એકજ ફતેહ મેળવવી હોય તેમાં હજારો માણસો નિષ્ફળ જાય છે તેનું કારણ શું છે ? આટલાં બધાં દુઃખ, પાપ, તથા અકાળે મોત થવાનું કારણ શું છે ? દુનિયામાં નીતિ થોડી અને અનીતિ ઘણી હોવાનું કારણ શું છે ? આ બધા અગત્યના સવાલો છે, અને તેના ખુલાસા પણ સહેલા છે.

દશહજારમાંથી એકાદું છોકરૂં માંડ માવિત્રની ઇચ્છાથી જન્મતું હશે. બાકીનાં બધાં માબાપે કરેલાં પાપની અસરવાળાં જન્મે છે. આવી રીતે બચ્ચાં જન્મે તો પાપ, બિમારી, છાકટાપણું, દુઃખ, વ્યભિચાર. ખૂન, આપઘાત, અને અકાળ મોત થાય તેમાં શી નવાઈ ?

"છોકરૂં માતાના ગર્ભાશયમાં હોય ત્યારે પાળવાના નિયમ ખરા જિગરથી પાળવામાં નહીં આવે ત્યાં લગી દુનિયા સુધરશે જ નહીં, અને લાખો માણસો પવિત્ર, સદ્ગુણી, તથા અતિ સુખી કયારે પણ નહીં થાય."

એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે આ દુનિયાનાં કામ અનાયાસે થઈ જતાં નથી. ચોપગાં જનાવર કે નાનાં જીવડાં અચાનક થઇ જતાં નથી. એક ચકલાંનું કે ધર્માત્માનું મરણુ ઇશ્વરની ઇચ્છા વગર થતું નથી. એના કાયદામાં ફેર પડતો નથી. એના બાંધેલા નિયમ મુજબ બધું થયાં કરે છે. પરમેશ્વરનાં દરેક કામમાં નિયમ જોવામાં આવે છે. માણસે પણ પોતાના કામમાં નિયમ જાળવવો જોઇએ. જે લોકો નિયમ પ્રમાણે પ્રજા ઉત્પન્ન કરતા નથી, તેનાં છોકરાં માંદાં, બાયલાં, તથા અલ્પાયુ થાય છે.

ગર્ભાધાન વેળા કોઈ જાતનો નિયમ પળાતો નથી. ગર્ભ માબાપની ઇચ્છા વગર રહી જાય છે. સ્ત્રીસંગ નિયમ વગર થાય છે તેથી અટકાવ ન આવે ત્યારે ગર્ભ રહી જવાનું અનુમાન થાય છે. ઇચ્છા વગર ગર્ભ રહી જાય છે. તેથી જન્મેલું બાળક હલકી, ટુંકી, તથા નિરૂપયોગી જીંદગી લઇ જન્મે છે. હજારો લંગડા, ગુંગા, બેરા, આંધળા, અંગખોડવાળા, મૂર્ખ, કમજોર, રોગી, દારૂડીઆ, વ્યભિચારી, હસ્તમૈથુન કરનાર, અકરાંતીઆ, અને નીચ માણસો તરફ નજર કરો. એ બધા માબાપની ઇચ્છા વગર રહેલા ગર્ભ છે.

તમે એક ગાંડું બાળક પેદા કરો–ઉત્પન્ન કરો, અને પછી જુઓ કે તેમાંથી કોઈ પણ કાલીદાસ, શેકસપીઅર, ભવભૂતિ, બાણ, ઇમરસન, સ્ટીવનસન, દયાનંદ સરસ્વતી, શંકરાચાર્ય, માલ્થસ, ન્યુટન, સ્વામી વિવેકાનંદ કે મહાત્મા ગાંધી થાય છે?

તમે એક પાપી તથા દારૂડીઉં બાળક ઉત્પન્ન કરો અને પછી જુઓ કે તેમાંથી કોઈ ધર્મી, મિતાહારી, તથા બ્રહ્મચર્ય પાળનાર થાય છે'

"મહાબુદ્ધિમાન છોકરૂં ઉત્પન્ન કરવું હોય તો માબાપે ગર્ભાધાનથી આગળનાં ચાર અઠવાડીઆમાં, સગર્ભાવસ્થાકાળમાં, તથા સ્તનપાન કાળમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ."

કુંભાર માટીના લોંદાનો ઘાટ તેની મરજી મુજબ ઘડે છે તેમ માબાપ જન્મનાર બાળકનાં શરીરનો ઘાટ તથા બુદ્ધિ પોતાની મરજી મુજબ ઘડે છે.

મહાબુદ્ધિમાન છોકરૂં ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છાવાળી મામાં નીચેના ગુણ હોવા જોઇએઃ—(૧) સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ. (૨) સારાં શરીરવાળી હોવી જોઈએ. (૩) બચ્ચાંને ધવરાવવા શક્તિવાન હોવી જોઇએ. (૪) જીંદગી કાયમ રાખવા માટે જોઈતી ચીજો તરફ બરાબર લક્ષ રાખતી હોવી જોઈએ. (૫) પોતાના ધર્મને માનનારી હોવી જોઈએ.

મહાબુદ્ધિમાન છોકરૂં ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છાવાળા બાપમાં નીચેના ગુણ હોવા જોઇએઃ—(૧) તે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોવો જોઇએ. (૨) તેનાં શરીરનો બાંધો સારો હોવો જોઇએ. (૩) તેને દારૂ કે તમાકુની ટેવ ન હોવી જોઇએ. (૪) તે બ્રહ્મચર્ય પાળનાર હોવો જોઇએ. (૫) પોતાના ધર્મમાં શ્રદ્ધા રાખનારો હોવો જોઇએ.

વધારે જરૂરનું તો એ છે કે પતિ તથા પત્નીએ એક જીવવાળાં થઇ જવું જોઇએ. આપ મતલબી ન થતાં પ્રેમવાળાં થવું જોઇએ. જે હેતુપાર પાડવો હોય તેનુંજ ચિંતવન કર્યા કરવું જોઇએ.

સ્ત્રીપુરૂષનું સંપૂર્ણ જોડું બંધાયા બાદ બચ્ચું પેદા કરવા તથા તેની વર્તણુક નક્કી કરવા માટે કયો વખત અનુકુળ છે તેનો વિચાર કરવાની જરૂર રહે છે.

બાળકને માબાપની અસર જે મુદ્દતમાં થાય છે તેના ત્રણ ભાગ પાડવામાં આવેલ છેઃ—

(૧) ગર્ભાધાનથી આગળનાં ચાર અઠવાડીઆં અથવા એક ચાંદ્ર માસ. એને "પ્રથમની તૈયારીની મુદ્દત" કહે છે.

(૨) બચ્ચું માના ગર્ભાશયમાં નવ માસ રહે છે તે મુદ્દતમાં એને સગર્ભાવસ્થા કહે છે.

(૩) બાળકને ધાવણ દેવાની બાર માસની મુદ્દત. એને સ્તનપાકાળ કહે છે.

પ્રથમની તૈયારીની મુદ્દતમાં અથવા તે વીત્યા બાદ ગર્ભાધાનને દિવસે પતિની જીંદગીની તથા વર્તણુકની છાપ બચ્ચાનાં શરીરનાં બંધારણમાં બરાબર પડે છે. બીજી બે મુદ્દતમાં તે માત્ર મદદગાર થાય છે.

જુદી જુદી મુદ્દતે માની અસર બળવાન હોય છે. ઘણું કરીને તેના પરજ બચ્ચાનાં ઉત્તમ તથા બળવાન નશીબનો આધાર રહેલો છે.

એટલા માટે ગર્ભાધાનના દિવસથી આગળનાં ૪ ચાર અઠવાડીયાંની મુદ્દતને "પ્રથમની તૈયારીની" મુદ્દત કહેલ છે એ મુદ્દત અટકાવ બંધ થાય ત્યારથી લેખવી જોઇએ.

એ ચાર અઠવાડીઆં લગી સ્ત્રી બીજ સ્ત્રી અંડમાં પકે છે એ મુદ્દતમાં મા જન્મનાર બચ્ચાં પર સારી અસર કરી શકે છે.

એ ચાર અઠવાડીઆમાં પતિનાં વીર્યનાં પરમાણું ધીમેધીમે ઉત્પન્ન થાય છે. જેટલી તૈયારી એ મુદ્દતમાં તે રાખી શકશે તે પ્રમાણે તેની ઇચ્છાની અસર બચ્ચાં પર થશે.

એ મુદ્દતમાં સ્ત્રીપુરૂષનો હેતુ એકજ હોવો જોઈએ. આશા તથા નેમ સરખાં હોવાં જોઇએ. ઇચ્છા, વિચાર, અને કાર્ય સરખાં હોવાં જોઈએ.

આ મુદ્દતમાં સ્ત્રી પુરૂષે જુદી પથારી કે જુદા ઓરડામાં સૂવું, તથા ૮ મા પ્રકરણમાં આપેલી "જીંદગી ભોગવવાની રીત" મુજબ વર્તવું.

ધારેલો ગુણ બચ્ચાંમાં દાખલ કરવાની ઇચ્છા રાખનારમાં બે બાબતોની જરૂર રહે છેઃ—(૧) દૃઢ મન, તથા (૨) દૃઢ સંકલ્પ.

સવાલ થશે કે બધા લોકો મહાબુદ્ધિનો નિયમ પાળશે તો દુનિયા મહાબુદ્ધિવાળાં માણસોથી ભરાઈ જશે. ગ્રંથકર્ત્તા લખે છે કે એમ જ થવું જોઇએ. બુટ રંગનારથી શિક્ષક કે ધર્મગુરૂની પદવીના માણસોમાં મહાબુદ્ધિ હોવી જોઇએ. ઘણાં માણસો વેપારમાં ફતેહમંદ થતાં નથી તેનું કારણ શું? માત્ર મહાબુધિની ખામી. એક સલાટ કે દિવાનમાં મહાબુદ્ધિની જરૂર રહે છે. મોચીના ધંધામાં, દરજીના ધંધામાં, સુતારના ધંધામાં, લોહારના ધંધામાં, સોનીના ધંધામાં, તથા નવલકથા બનાવનારમાં મહાબુદ્ધિની જરૂર રહે છે. એટલે દુનિયા મહાબુદ્ધિવાળાં માણસોથી ભરાઈ જશે એવો ભય રાખવા કારણ નથી. હાલના વખતમાં દરેક ધંધામાં હરીફાઇ જોવામાં આવે છે. એટલે, જે મહાબુદ્ધિવાળો હશે તેજ નામના મેળવી શકશે તથા લાભ કાઢશે.

માવિત્રો બાળકને અમુક ધંધામાં નાંખે છે. આગળથી તે ધંધામાં તેને કુશળ કરવાની ગોઠવણ કરેલી ન હોય તેથી તે ધંધામાં ફતેહ પામતું નથી. અને માવિત્રે કરેલું ખર્ચ ફોકટ જાય છે.

જીંદગી ટુંકી છે, અને હુન્નર વધતો જાય છે. તેથી માબાપે બચ્ચું અમુક ધંધાના અમક ભાગમાં કુશળ થઈ જન્મે એવી ઇચ્છા પ્રથમની તૈયારીની મુદ્દતમાં તેમજ ગર્ભાધાન વેળા રાખવી. બચ્ચું મનુષ્યનું માથું ચિત્રનાર થાય, પ્રાણિનાં ચિત્ર કાઢનાર થાય, અથવા સપાટ જમીનનો દેખાવ ચિત્રનાર થાય એવી ઇચ્છા રાખવી. ખેડુત બનાવવો હોય તો ઢોર ઉછેરવામાં, મેવાનાં ઝાડ વાવમાં, અથવા અનાજ વાવમાં કુશળ થાય એવી ઇચ્છા રાખવી. જે ધંધામાં બાળકને કુશળ કરવું હોય તે ધંધાની આવડત (જ્ઞાન) માવિત્રમાં હોવાની જરૂર નથી. ગર્ભાધાન વેળા જે ધંધાની બુદ્ધિ

દાખલ કરવાનો સંકલ્પ કર્યો હોય તેની મહાબુધ લઇને બાળક જન્મશે. છોકરાં પાંચ વરસનાં થાય ત્યારથી માવિત્રોએ તેમના દેખતાં દારૂ કે બીડી ન પીવી જોઇએ; કેમકે છોકરાં જોઇને નકલ કરે છે. જે માવિત્રમાં આ દુર્ગણ નથી હોતો તેનાં છોકરાં એ દુર્ગણ શીખતાંજ નથી.

એવો સવાલ થશે કે પુત્રી જન્મે તો આગળથી કરેલ સંકલ્પ શા કામનો ! પુત્રી જન્મે તો પણ શું બગડયુ ! જન્મ થવા પેહેલાં જે ધંધાની કુશળતા મેળવી હશે તેમાં તે પુરૂષની બરોબરી કરી શકશે. માના ગર્ભાશયમાં રહેલી છોકરી શિક્ષકનો; પાદરીનો, ટાઇપિસ્ટનો, ધારાશાસ્ત્રીનો. ટેલીફોન ઓપરેટરનો, નવી શોધકરનારનો ભાષણ આપવાનો, નર્સનો સુયાણીનો, વૈદનો, રસાયનવિદ્યા જાણનારનો, અધિપતિનો, જવાહીર પારખવાનો, અથવા કેપટનનો ધંધો શીખીને જન્મે એવો સંકલ્પ કરો અને પછી જુઓ કે તે સાધારણ બુદ્ધિવાળાપુરૂષોથી કેવો આગળપડતો ભાગ એ ધંધામાં લછે.

બધી છોડીઓને લગ્ન કરવાની તક મળતી નથી, તેથી જો તે અમુક ધંધામાં કુશલતા મેળવીને જન્મેલી હશે તો સ્વતંત્રપણે ગુજરાન ચલાવી શકશે.

પ્રથમની તૈયારીની મુદ્દતમાં તથા ગર્ભાધાન વેળા અમુક ધંધામાં બચ્ચું કુશલ થવાનો સંકલ્પ કરેલ હોય તો તે સંકલ્પ સગર્ભાવસ્થા કાલમાં તથા સ્તનપાનકાલમાં કરતાં રહેવું. બની શકે તો ભેગાં બેસીને તે ધંધો કરી જોવો બાલકને જે ધંધો શીખવવો હશે તેને લગતાં પુસ્તકો ખરીદવામાં દ્રવ્યનો વ્યય (ખર્ચ) થશે. પણ અમુક ધંધામાં કુશલતા મેળવીને જન્મેલ હોતાં અભ્યાસ પાછળ ઘણું ઓછું ખર્ચ થશે. મતલબ કે વરસોવરસ પરીક્ષા પસાર કરતું જશે, આમ પુસ્તકનાં ખર્ચનો બદલો વળી આવશે.

બચ્ચાંને મેવાનાં ઝાડ વાવવામાં કુશલ કરવું હોય તો માબાપે એ તરફ લક્ષ રાખવું. જુદી જુદી જાતનાં ફળોનો અનુભવ લેવો, તથા તેમની ખાસીઅતથી વાકેફ થઇ નવી જાતનાં ફળો ઉત્પન્ન કરતાં શીખવું. ફળનાં ઝાડ વાવવા સંબંધી સાથે બેસી વિચાર કરવો તથા તે ખાવાં—સાથે બેસી ખાવાં.

ભૂસ્તર વિદ્યાની કેળવણી આપવી હોય તો સ્ત્રીપુરૂષે સાથે રહી જુદા જુદા દેશોમાં મુસાફરી કરવી તથા પૃથ્વીના ગુણ તથા તેની બનાવટથી વાકેફ થવું. તેની કાળજી રાખવી, અને સાથે બેસીને ભૂસ્તર વિદ્યાનાં પુસ્તકો વાંચવાં.

એન્જીન ચલાવવાનું કામ શીખવવું હોય તો સ્ત્રીએ ટુંકા, સાંકડા, સેહેલાઇથી આમતેમ હાથો ફેરવી શકાય તેવો પોશાક પેહેરીને મશીનશોપમાં

પતિની સાથે કામ કરવું. યંત્રકળાની નવી શેાધનાં પુસ્તકો તથા વર્તમાનપત્રો સાથે બેસી વાંચવાં, અને યંત્રની ગતિ, ઝડપ, તથા શકિત વિષે વિચાર કરવેા.

તસવીરમાં રંગ ભરવાનું કામ શીખવવું હેાય તેા સ્ત્રીએ નકશેા કાઢતાં શીખવું. એ વિષયનાં પુસ્તકો વાંચીને તથા પ્રખ્યાત હુન્નરી માણસેાનાં જીવનચરિત્ર વાંચીને બંને જણે ચિત્ર કાઢતાં તથા તેમાં રંગ ભરતાં શીખવું. નજરે પડતી જમીનનેા નકશેા કાઢતાં શીખવવું હેાય તેા બંને જણે ભેગાં મળી તેનેા નકશેા કાઢવાનેા પ્રયત્ન કરવેા.

છેાકરાંને શિક્ષકનું કામશીખવવું હેાય તેા દરરેાજ પેાતાનાં તથા પડેાશીનાં છેાકરાં એકઠાં કરી ભણાવવાં. તેમની રીતભાત જાણીલેવા માટે મસ્તકવિદ્યાનાં તથા મુખલક્ષણશાસ્ત્રનાં પુસ્તકો વાંચવાં. શિક્ષકનેા ધંધેા ઘણેા ઉપયેાગી છે, માટે દરેક સ્ત્રીપુરૂષે મસ્તકવિદ્યાનું જ્ઞાન મેળવવું. જોઈએ. વિદ્યાર્થીને વેહેવારમાં કામ આવે તેટલું **ઇંદ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર** શીખવવા માટે ભાષણેા દેવાં સારાં નરસાં વર્તનની તેમને સમજણ દેવી. શિક્ષકનું તથા ભાષણ આપવાનું કામ ઉત્તમ સમજવું. આ બે કામ સંબંધી સાધારણ જ્ઞાન ધરાવનારા ઘણા હેાય છે, પણ તેની મહાબુદ્ધિ ધરાવનારા થેાડા હેાય છે.

છેાકરાને ગવૈયેા કરવેા હેાય તેા માબાપે ગાયન શીખવું. સમજીને ગાતાં શીખવું ગાયન રચનારને વાજું વગાડતાં આવડતું નથી, તથા વાજું વગાડી જાણનાર ગાયન બનાવી જાણતેા નથી. ગાયન બનાવનારને વાજું પણ વગાડતાં આવડતું બહુ સુગમતા થાય; કેમકે ગાતેા જાય તથા વગાડતેા પણ જાય. માાવત્રાેએ ગાયનવિદ્યામાં બાળકોને પ્રવીણ કરવાં જોઈએ. ગાયનવિદ્યાથી માણસ દિલગીરિને સમયે ગાઈ કે વગાડી દિલને ખુશ કરી શકે છે.

બાળકને ટુંકામાં ભાષણેા લખતાં શીખવવું હેાય તેા તેને લગતાં પુસ્તકો ખરીદવાં, અને પેાતે ટુંકામાં ભાષણ લખતાં શીખવું.

એવી રીતે બાળકને કોઈ પણ ધંધેા શીખવવેા હેાય તેા તે પેાતે શીખવાનેા પ્રયાસ કરવાથી જન્મનારૂં બાળક તે ધંધાની મહાબુદ્ધિસહીત જન્મશે.

મહાબુદ્ધિનેા નિયમ શ્રીમંત તથા ગરીબ, બંને. શીખી શકે છે. તે કેાલકરાર કરનાર એલચીને જેટલેા કામનેા છે. તેટલેાજ મજુરને પણ છે. સેનાપતિ થવામાં તેમજ મેાચીના કામમાં મહાબુદ્ધિની જરૂર છે. મહાબુદ્ધિ વાળેા ધંધાદારી પેાતાના કામમાં હુશિઆર ગણાય છે. સાધારણ બુદ્ધિવાળેા

વખણાતો નથી. હુશિઆર મોચીએ સીવેલું પગરખું જેવું બેસતું થશે તેવું બીજાનું નહીં થાય. આથી સમજાશે કે દરેક ધંધામાં મહાબુદ્ધિની જરૂર છે.

છોકરૂં ધર્મી થવું જોઇએ. તમે ધર્મમાં આસ્થા રાખશો તો તમારૂં ફરજંદ પણ તેમાં આસ્થા રાખશે.

છોકરામાં રૂપ પણ જોઇએ. જેનાં છોકરાં રૂપાળાં થતાં હોય તેને ભાગ્યશાળી સમજવાં. માબાપે એક તસવીર એવી રાખવી કે જેમાં માત્ર માણસનો સુંદર ચેહેરોજ ચિત્રેલો હોય, અને બીજી એવી રાખવી કે જેમાં માણસની આખી આકૃતિ—સુંદર આકૃતિ—ચિત્રેલી હોય. માબાપે હંમેશાં એ બંને ચિત્રો તરફ નિહાળીને જોયાં કરવું. એમ કરીને એ ચિત્રોની છાપ મનમાં પાડી દેવી. જ્યારે ફુરસદ મળે ત્યારે એ ચિત્ર જોવાં તથા મનમાં એવું ફરજંદ થવા સંબંધી સંકલ્પ કરતાં રહેવું. એમ કરવાથી છોકરૂં રૂપાળું થશે. સીદી—Negro નાં પણ રૂપાળાં થશે.

છોકરાં રૂપાળાં, બુદ્ધિમાન, ધાર્મિક હોવાં જોઇએ. એટલું જ નહીં પણ તે આનંદી સ્વભાવનાં એ હોવાં જોઇએ. હડીલાંને ઉછેરવામાં બહુ મહેનત પડે છે. સગર્ભાવસ્થામાં તેમજ સ્તનપાનકાળમાં મા આનંદી સ્વભાવ રાખે તો છોકરૂં આનંદી સ્વભાવનું થાય.

પ્રથમ ભાગ સમાપ્ત

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર.

ભાગ બીજો.

પ્રકરણ ૧ લું.

ગર્ભાધાન.

મજબૂત અને તંદુરસ્ત છોકરૂં ઉત્પન્ન કરવું હોય તો ઑગષ્ટ કે સપ્ટેમ્બરમાં ગર્ભાધાન દેવું જોઈએ. એ માસમાં ગર્ભ રહે તેનો જન્મ મે કે જ્યુનમાં થાય. એ માસમાં જન્મેલા બાળકને ખુલ્લી હવામાં ફેરવી શકાય છે, તેથી તે મજબૂત અને તંદુરસ્ત થાય છે. શિયાળા કે ચોમાસાની ઋતુમાં જન્મેલાં બાળકને ખુલ્લી હવામાં ફેરવી શકાતું નથી, તેથી તે માંદું રહે છે અને લોસકણું (ચીડીઉં) થઈ જાય છે.

ગર્ભાધાન કરવું હોય તે દિવસે સ્ત્રીપુરૂષે સાત્વિક આહાર કરવો. ખારૂં, ખાટું તેમજ તીખું ન ખાવું. અથાંણાં ન ખાવાં. સિંધી ચોખાનો ભાત દૂધની સાથે ખાવો. એ ચોખાની દૂધ સાથે બનાવેલી ખીર ખાવી. હલવો ખાવો ચૂરમાનો લાડુ ખાવો. નહાવું. સ્વચ્છ લુગડાં પેહેરવાં. મનને આનંદમાં રાખવું.

સુવાના ઓરડામાં પૂરતું અજવાળું રાખવું. અગરબત્તી સળગાવી રાખવી. મહાપુરૂષોનાં સુંદર ચિત્રો રાખવાં. ગર્ભાધાન સંસ્કાર રાતના બીજા પોહોરમાં એટલે ૯ થી ૧૧ ની વચ્ચે કરવો ગ્રંથકર્ત્તા દિવસના ૧૧ વાગે ગર્ભાધાન દેવાની ભલામણ કરે છે. એ બરાબર છે. પણ હાલની ધંધાની હાડમારીના સમયમાં પતિથી એ વેળા ઘેર રહી શકાતું નથી તેથી રાતજ પસંદ કરવી જોઇએ. વળી ગર્ભાધાન (સંભોગ) પછી આરામની જરૂર રહે છે. રાત હોય તો જ લઇ શકાય, આ કારણને લઈને પણ અમે રાત પસંદ કરીએ છીએ. સંભોગ બાદ પાણી ન પીવું: પણ ગરમ દૂધ સાકર નાંખી પીવું. મધ ચાટવું. જૂનો ગોળ ખાવો.

હંમેશાં પ્રથમ ઇશ્વરની સ્તુતિ કરવી અને પછી ગર્ભાધાન દેવું. સ્તુતિ આમ કરવી:—" હે ઇશ્વર, તું સર્વવ્યાપક છું. તારી પાસે અમે પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે અમને જે ફરજંદ થાય તેમાં તારી કીર્ત્તિ, તારો પ્રેમ,

તથા તારી શક્તિ દાખલ કરજે. તેના અવયવો ખોડ વગરના કરજે. તેને આસ્તિક કરજે. આસ્તિક હશે તો દરેક કામ કરતી વેળા તું પાસે છું એવું મનમાં ધારશે. હે ઈશ્વર, અમારૂં બાળક દૃઢ વિચારનું, દૃઢ મનનું તથા પવિત્ર બનાવજે."

ઉપર પ્રમાણે પ્રથમ સ્તુતિ ઈશ્વરની કરવી, અને પછી તરતજ ગર્ભાધાન દેવું. ઊંધે ઘુંટણીએ પડી બંને જણે હાથ જોડી ઈશ્વરની સ્તુતિ કરવી.

મનમાં કોઇ જાતની ચિંતા હોય તો ગર્ભાધાન ન દેવું, તેમ શરીરે બેચેની હોય તોપણ ન દેવું. મન પૂર્ણ આનંદમાં હોય તોજ ગર્ભાધાન દેવું. અપસ્માર, ક્ષય, ઉપદંશ, અર્બુદ, ગળતકોઢ એ રોગ જેને હોય તેણે પ્રજા ઉત્પન્ન ન કરવી. કંઠમાળના રોગીએ પણ પ્રજા ઉત્પન્ન ન કરવી જોઇએ,

પ્રકરણ ૨ જું.

સગર્ભાવસ્થા——તેનાં ચિન્હ તથા મુદ્દત.

સ્ત્રીને ગર્ભ છે કે નહીં તેની ઘણી વેળા ખાત્રી કરવી પડે છે. સગર્ભાવસ્થાનાં ચિન્હ બે જાતનાં છે;– (૧) અચોકકસ, તથા (૨) ચોકકસ.

અ અચોક્કસ ચિન્હો

(૧) **અટકાવનું** બંધ થઈ જવું—તંદુરસ્ત સ્ત્રીને ધારેલે વખત અટકાવ ન દેખાય તો ગર્ભ હોવાની અધુરી–ખાત્રી–અનુમાન–થાય છે.

(૨) **સવારમાં** થતી ઉલટી—ગર્ભ રહે ત્યારથીજ કે પાંચથી ૭ અઠવાડીએ મોળ ચડીને સવારમાં ઉલટી થાય છે.

(૩) **મોંમાંથી** ઘણી થુંક પડવી—ઊપલાં બે ચિન્હોની સાથે આ પણ હોય તો ગર્ભનાં અનુમાનને પુષ્ટી મળે છે.

(૪) **સ્તનના** ફેરફાર—ત્રીજે મહીનેથી થાય છે. સ્તનો મોટાં થાય છે. તેમાં ગાંઠા જણાય છે. દીંટડીનો રંગ કાળો થાય છે. તેને ફરતો પરીઘ પણ કાળો થઇ જાય છે. તે ઉપસેલો જણાય છે. પરીઘ પર ગુલાબી રંગના દાણા જોવામાં આવે છે. આંગળી તથા અંગોઠા વડે દાબવાથી દીંટડીમાંથી દૂધ નીકળે છે.

(૫) **મળાવરોધ**—આ તથા વારંવાર પેશાબ લાગવો એ બંને ચિન્હ ત્રણ માસનો ગર્ભ થતાં લગી જોવામાં આવે છે.

(૬) **યોનિકંડુ**—યોનિપર ખરજ આવે છે તેને યોનિકંડુ કહે છે. એ ખરજ સ્ત્રીને બહુ બેચેન કરે છે. ઊંઘ લઈ શકતી નથી. ચાર ઔંસ ગરમ પાણી સાથે ટંકણખાર તથા પીંપરમીંટનું તેલ મેળવી લુગડાંની કટકીથી લગાડયાથી મટી જાય છે. ચાર ઔંસ પાણીમાં ૧૬ ગ્રેન ચોકખો ટંકણખાર અને બે મીનીટ એટલે ચાર ટીપાં પેપરમીંટ તેલ નાંખવું જોઇએ. પ્રથમ ખરલમાં ટંકણખાર તથા તેલને મિશ્ર કરવાં અને પછી થોડેથોડે પાણી નાંખીને ઘુંટવું.

(૭) **દંતશુળ**—દાંતની વેદના.

(૮) **બાદી**—પેટ ચડીને ઢોલ જેવું થાય.

(૯) **ગર્ભાશયનું મોટું થવું તથા પેટનું વધવું**--છથી દશ અઠવાડીઆનો ગર્ભ થાય ત્યારે એકવડા બાંધાવાળી સ્ત્રી પેડુના હેઠલા ભાગ પર જોરથી આંગળાં દાબે તો મોટો થયેલો ગર્ભાશય ગોળ કઠણ દડા જેવો લાગે. આ પરીક્ષા ટાણે સ્ત્રીએ સાદડી પર ચતું સુવું, ખભા તળે તકીઓ રાખવો, પગને સાથળ પર વાળવા તથા સાથળને પેટ પર વાળવા.

ત્રણ માસ લગી ગર્ભાશય પેડુમાં રહે છે, એટલે પેટ ચપટું લાગે છે તથા ડુંટીમાં ખાડો પડે છે. ચોથે મહીને ગર્ભાશય પેડુમાંથી બહાર નીકળે છે, એટલે ઉંચો ચઢે છે. ચોથે મહીને ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ—Fundusદુંટી તથા પ્યુબિસ હાડકાંની વચ્ચે હોય છે. પાંચમે મહીને તે દુંટીની લેવલેLevel હોય છે. છટ્ઠે મહીને દુંટીથી એક ઇંચ ઉપર હોય છે. સાતમે મહીને દુંટી તથા છાતીનાં હાડકાં—Sternum ની વચ્ચે હોય છે. આઠમે મહીને છાતીનાં હાડકાંને અડેલો હોય છે. નવમે મહીને હેઠળ ઉતરી જાય છે.

(૧૦) **ગર્ભાશયનું વારાફરતી કઠણને નરમ થવું**.—ગર્ભ રહે ત્રણ માસ થયા હોય ત્યારે સ્ત્રીને ચત્તી સુવારીને તેનાં પેડુ પર હાથનું દબાણ ધીમેધીમે પણ જોરથી કરીએ તો ગર્ભાશય વારાફરતી કઠણ અને નરમ થતો જણાશે. પાંચ મિનીટ લગી હાથનું દબાણ ચાલુ રાખવા જરૂર છે.

(૧૧) ગર્ભાશય ગ્રીવા ગોળ, નરમ, તથા સ્થિતિ સ્થાપક હોય છે.

(૧૨) ક્વીકનીંગ—Quickening (ગર્ભનું ફરકવું) ચોથા માસ પછી માને બાળકનાં હાલવાની લાગણી થાય છે તેને છોકરૂં ફરક્યું એમ કહેવા રિવાજ છે. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીને મૂર્છા આવે છે. પેટ પર હાથ રાખ્યાથી છોકરૂં ફરકતું જણાય છે.

(૧૩) **મૂત્રપરીક્ષા**—સગર્ભાનો પેશાબ એક બે દિવસ રાખવાથી તેના પર સફેત ચકચકિત છારી બાઝે છે. આ ખાત્રી લાયક ચિન્હ ન કહેવાય. પાંડુરોગીના પેશાબ પર પણ એવીજ છારી બાઝે છે.

(૧૪) **યોનિમાર્ગના શ્લેષ્માદરણમાં ફેરફાર**—મોટા થયેલા ગર્ભાશયના દબાણને લીધે યોનિમાર્ગની શિરામાં લોહીનો જમાવ થવાથી તેની સપાટીનો રંગ આસમાની થઈ જાય છે.

(૧૫) **યોનિમાર્ગની ઉપલી દિવાલની સપાટ હાલત**—ગર્ભાશય મોટો થવાથી તથા તેનાં અગ્રવિવર્તન—Antiversion થી યોનિમાર્ગની આગલી દિવાલ તણાય છે. તેથી તેનો ઉપલો ભાગ સપાટ થઈ જાય છે.

ब. ચોકકસ ચિન્હો.

(૧) **બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ**—પાંચમા માસથી હૃદયનો અવાજ સંભળાય છે. પ્રથમ અવાજ મંદ હોય છે. જેમ જેમ સગર્ભાવસ્થા આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ સ્પષ્ટ સંભળાય છે. આ અવાજ માની નાડીના થડકાને મળતો આવતો નથી. માની નાડી એક મિનીટમાં ૬૦ થી ૮૦ થડકા દેછે, પણ બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ તો એક મિનીટે ૧૦૦ થી ૧૪૦ થડકા દેછે. નાના વૉચ—Watchની માફક ટિકટિક અવાજ સંભળાય છે. ઘણે ભાગે પેડુની જમણી તરફ સંભળાય છે. કયારેક ડાબી મેર પણ સંભળાય છે. આ અવાજ સંભળાય તો ગર્ભાશયમાં જીવતું બાળક હોવાની પકી ખાત્રી થાય છે.

સગર્ભાવસ્થાનું નિદાન—અટકાવ બંધ હોય, તેને બંધ થવાને જેટલા માસ કહેવામાં આવે તેટલા માસનો ગર્ભ પેટના ગ્રંથિથી લાગતો હોય, ગ્રંથિ પેટના મધ્યભાગમાં હોય, પેટપર હાથ રાખી તપાસતા હોઇએ ત્યારે તે વારાફરતી કઠણ ને નરમ થયા કરતો હોય, તથા ગર્ભાશયમાં ગોળ પદાર્થ છુટથી આમતેમ ફેરવી શકાતો હોય તો ગર્ભાશયમાં જીવતું બચ્ચું હોવાનું અનુમાન થાય છે. તેની સાથે સગર્ભાવસ્થાનાં અચોકકસ ચિન્હો હોય તથા સ્ટેથોસ્કોપથી બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ સંભળાતો હોય તો અનુમાનને પુષ્ટિ મળે છે. અલબત્ત "કવીકનીંગ" (ગર્ભચલન) જણાય તથા બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ સંભળાય તો પકી ખાત્રી થાય છે, પણ થોડાં વજનદાર—અચોકકસ—ચિન્હો હોય તો શક રહે છે.

'ફાઈબ્રોઈડ' ગ્રંથિ, હિસ્ટીરીઆ, ઓીઅંડનું જલોદર, પેટનું જલોદર, તથા રોકાયલું રજોદર્શન એ પાંચ વિકારથી સગર્ભાવસ્થાને ઓળખવી પડે છે.

(૧) ' ફાઇબ્રોઇડ ' ગ્રંથિ—ગર્ભચલન–ક્વીકનીંગ–નથી હોતું તેમ સગર્ભાવસ્થાનાં બીજાં ચિન્હો પણ નથી હોતાં. અટકાવ આવ્યા કરે છે; અને સવારમાં થતી ઉલટી નથી હોતી. પેટને વધતે પાંચ માસ થયા હોય છતાં ગર્ભચલનનો અભાવ હોય છે. ધારો કે પેટનો ચડાવ–Tumour દુંટી લગી છે. તે હમેલને લીધે હશે તો એક સરખો–Uniform અને સ્થિતિસ્થાપક હશે, તથા તપાસ દરમીઆન નરમ તથા કઠણ થયાં કરશે. ' ફાઇબ્રોઇડ ' ગ્રંથિથી હશે તો હાથના સ્પર્શથી કઠણ લાગશે, અંટાકાર નહીં હોય પણ વાંકોચુંકો હશે. વખતે એક ગ્રંથિ હોય તોપણ પાંચ માસના ગર્ભનો માફક મધ્ય લીટિ–Middle માં જવલેજ હોય છે. હમેલના કેસમાં બચ્ચું જીવતું હોય તો સ્ટેથોસ્કોપથી તેના હૃદયનો અવાજ સંભળાય છે. માની નાડીની સાથે મળતો નથી આવતો.

જે કેસમાં અટકાવ ચાલુ હોવાની સાથે ગ્રંથિ દુંટી લગી હોય, પેટની વચ્ચે હોય, નરમ અને સ્થિતિસ્થાપક હોય, ગર્ભાશયના સંબંધમાં હોય, અને " બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ ન સંભળાતો હોય " તેમાં નિદાનનું કામ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. એ ગ્રંથિ પોચો 'ફાઇબ્રોઇડ' હોય, અથવા ગર્ભસહિત ગર્ભાશય હોય; ગર્ભ મરી ગયો હોય ને બીજ–egg બહાર નીકળતું રહી ગયું હોય; ગર્ભપાત થતો અટકી ગયો હોય કે અધુરોજન્મ થતો અટકી ગયો હોય: 'હાઇડેટિડ' જાતનો છોડ–Mole. હોય અગર " પ્લેસેંટા પ્રીવીઆ " નો કેસ હોય.

સ્તનના ફેરફાર, યોનિમાર્ગનો આસમાની રંગ, તથા ગર્ભાશયગ્રીવાની પોચી હાલત એ એવાં ચિન્હો છે કે જેને પૂરતું વજન આપવું જોઇએ. પણ યાદ રાખવું કે જે સ્ત્રી સગર્ભા ન હોય તથા જેને બચ્ચું થયું ન હોય તેની છાતીમાંથી પણ દૂધ નીકળે છે. યોનિમાર્ગનો આસમાની રંગ એટલુંજ સુચવે છે કે તેના પર દબાણ થયેલું છે. કેટલાક ' ફાઇબ્રોઇડ ' ગ્રંથિમાં ગર્ભાશયગ્રીવા પોચી હોયછે.

અનુભવથી એમ નક્કી થયેલું છે કે જે કેસમાં ગર્ભપાત થતો રહીગયો હોય, અધુરો જન્મ થતો અટકી ગયો હોય, ' હાઇડેટિડ ' જાતનો છોડ હોય, તથા " પ્લેસેંટા પ્રીવીઆ " હોય તે બધા સગર્ભાવસ્થાના કેસ હોયછે.—હ્યુઅર્સ.

(૨) **હિસ્ટીરીઆ**—હિસ્ટીરીઆથી મોટું થયેલું પેટ ' ક્લોરોફોર્મ ' સુંઘાડવાથી બેસી જાય છે–પેટ સપાટ થઇ જાય છે. પણ ' ક્લોરોફોર્મ 'ની અસર ઓછી થવાની સાથે પાછું મોટું થઇ જાય છે.

(૩) સ્ત્રીઅંડનું જલોદર–Ovarian Dropsy ગાંઠ પેટની એક બાજુ હોય છે; સ્તનના ફેરફાર નથી દેખાતા; તથા ' સ્ટેથોસ્કોપ'થી બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ સંભળાતો નથી.

(૪) પેટનું જલોદર–Drosy of the belly–સ્ટેથોસ્કોપનો ઉપયોગ કરવો; સ્તનમાં દૂધ હોવાની ખાત્રી કરવી; તથા પેશાબની ' ઍલ્બ્યુમિન ' માટે પરીક્ષા કરવી.

(૫) રોકાયલું રજોદર્શન–Retained Menstruation–આવા કેસમાં યોનિપટલ (હાઇમેન) સંપૂર્ણ તથા ઊપસેલો જણાશે.

ગર્ભાધાનની મુદ્દત:–

છોકરાનાં ઔરસપણાં માટે નક્કી કરવાની જરૂર પડે છે. સ્ત્રી બહુભાગે ૪૦ ચાલીશ અઠવાડીએ, ૧૦ દશ ચાંદ્ર માસે, ૯ નવ કેલેન્ડર (સૌર) માસે, અથવા ૨૮૦ બસોએંશી દિવસે જણેછે. એથી થોડા દિવસ આગળ પાછળ પણ જણે છે. આવો નજીવો તફાવત હોય તો તકરાર થતી નથી. ઇરાનમાં ૩૦૨ દિવસની મુદ્દત ગણેલી છે. નેપોલિયનના કોડ પ્રમાણે ૩૦૦ દિવસ નક્કી થયેલ છે. સ્કૉટલાડમાં દશ ચાંદ્ર માસ નક્કી થયેલ છે. ડૉકટર બૅરી લખે છે કે એક સ્ત્રીને ૩૨૬ દિવસે બચ્ચું જન્મ્યું હતું. ગણતરી અટકાવ બંધ થયાના દિવસથી કરેલ હતી. બીજીને એવીજ રીતે ગણતરી કરતાં ૩૩૦ દિવસે બચ્ચું જન્મ્યું હતું. ડૉકટર રેસ્નીકૉફ લખે છે કે એક સગર્ભા સ્ત્રીની બસ્તી બેડોળ હતી. અધુરો જન્મ કરાવવાની મેં સલાહ દીધી, સલ્લાહ માન્ય ન કીધી. તે સ્ત્રીને ૩૪૨ દિવસે છોકરૂં જન્મ્યું હતું.

મરી ગયેલા ગર્ભનાં ચિન્હ—સ્ત્રીને પેટમાં ભાર લાગે છે, ગર્ભાશય હેઠળ ઢળી આવતો લાગે છે, પેટ થંડું લાગે છે. શરીરમાં કંપારી છુટે છે, અને છોકરૂં ફરકતું નથી. પેટ ઢીલું થઈ જાય છે, ગર્ભાશયનાં બંધનો ઢીલાં થઇ જાય છે; તેથી છોકરૂં જે બાજુ સ્ત્રી સુવે તે બાજુ ઢળી પડે છે. પેટનો ચડાવ ઓછો થઇ જાય છે, ડુંટીની ખાડ વધારે ઉંડી લાગે છે, યોનિમાંથી ગંધાતો શ્રાવ નીકળે છે, અને સ્ત્રી નબળી, બેચેન, તથા તાકાત વિનાની થઈ જાય છે. ભૂખ બંધ થઈ જાય છે, મોળ ચડે છે, શ્વાસ વાસ મારે છે, આંખ ઉંડી ઉતરી જાય છે, તથા તેની આસપાસનો ભાગ ઝાંખો (Livid) જણાય છે, યોનિ, મોઢું, પેટ, અને પેડુ પર પરસેવો થાય છે.

'સ્ટેથોસ્કોપ' થી જે જગોએ આગળ બાળકના હૃદયના અવાજ સાંભળેલ હોય તે ઠેકાણે તપાસતાં હૃદયના અવાજ કેટલીકવાર લગી ન સંભળાય તો ગર્ભ સજીવ નથી એમ સમજવું.

જણવાનો દિવસ નક્કી કરવાની રીત—છેલ્લા અટકાવ પછી ૨૮૦ દિવસે પ્રસવ થાય છે. આ સંબંધમાં જર્મની વાળી રીત સગવડ ભરેલી છે. છેલ્લો અટકાવ બંધ થયાની તારીખથી ત્રણ માસ પાછળ હઠતાં જે તારીખ આવે તેમાં ૭ સાત રોજ ઉમેરવાથી જે તારીખ આવે તે તારીખે પ્રસવ થશે એમ સમજવું. અટકાવ+ આવવા વગર ગર્ભ રહી જાય છે ત્યારે આ ગણતરી કામ આવતી નથી. આવા કેસમાં ટેપ વડે ગર્ભાશયની લંબાઈનો માપ લઈ જણવાનો દિવસ નક્કી કરવો. બંને 'પ્યુબિક' હાડકાંની સંધિ (symphysis pubis) થી ગર્ભાશયનાં ફંડસ (fundus) લગીનો ટેપ વડે માપ કરવો. દર સવા ઇંચે ચાર અઠવાડીઆંનો ગર્ભ સમજવો. પૂરે દિવસે એટલે ૪૦) અઠવાડીએ ગર્ભાશયનું 'ફંડસ' (ટોચ) 'સિમફીસીસ પ્યુબિસથી ૧૨॥ સાડાબાર ઇંચ ઉંચું થશે. ૩૨) અઠવાડીએ ૧૦ દશ ઇંચ ઊંચું થશે; ૨૮) અઠવાડીએ ૮⅞ ઇંચ ઊંચું જણાશે. એ રીતે ઓછે મહીને ઓછું ઉંચું જણાશે. " એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે જણવાને ૧૫ રોજની વાર હોય ત્યારથી ગર્ભાશય પેટના આગલા ભાગમાં નીચે ઢળવા માંડે છે. "

પ્રકરણ ૩ જું.

ગર્ભની ઓળખાણ.

ગર્ભશ્રાવનો તથા ગર્ભપાતના કેસમાં ગર્ભ કેટલા માસનો છે તે જાણી શકાય તેટલા માટે દરેક માસના ગર્ભનું વર્ણન આ પ્રકરણમાં આપેલું છે.:—

વીસથી બાવીસ દિવસનો ગર્ભ ઓળખાતો નથી. ડોક્ટર વેલ્પોએ બાર દિવસનો તથા ડોક્ટર ઈ. હોમે આઠ દિવસનો ઓળખ્યો હતો.

+ સ્તનપાનકાળમાં અટકાવ આવવા વગર ગર્ભ રહી જાય છે. તેથી જણવાનો દિવસ નક્કી થઈ શકતો નથી. બસો એંશી દિવસને બદલે ૩૦૮ દિવસે જણે છે. અટકળે દિવસ ગણેલ હોતા આવો ફેર પડે છે.— કર્તા.

પહેલો મહીનો (ત્રણથી ચાર અઠવાડીઆં)—લંબાઇ ચારથી ૭ **લીટિ+** હોય છે. વજન ૨૦ વીસ ગ્રેન હોય છે. ગર્ભ વાંકો વળેલો હોય છે. માથાને છેડે મોં ફાટ–Fissure જેવું લાગે છે. આંખોને ઠેકાણે બે કાળાં ટપકાં જોવામાં આવે છે. હાથ પગને ઠેકાણે સ્તનની દીંટડીના જેવા ટેકરા હોય છે. હૃદય જોવામાં આવે છે. કાળજું–Liver બહુ જ મોટું હોય છે.

બીજો મહીનો (આઠમા અઠવાડીઆનો અંત)–લંબાઈ ૧૫ થી ૧૮ લીટિ હોય છે. વજન બેથી પાંચ ડ્રામ હોય છે. નાક, હોઠ, તથા બહારલા ઉત્પત્તિકર્મ અવયવો જોવામાં આવે છે. પેટ તેની માંહેના અવયવોનું આચ્છાદન કરે છે. હાથને ઠેકાણે પ્રથમ સ્તનની દીંટડી જેવા ટેકરા હોય છે. પાંચમાં અઠવાડીઆથી તેના વિભાગ થઈ હાથ–Arm,, આગલો હાથ –Fore, Arm, તથા પોંચો–Hand બને છે. પગના ટેકરામાંથી સાથળ, ટંગડી, તથા પગ–foot બની જાય છે. હાથના પોંચામાંથી આંગળીઓ થાયછે. પગમાંથી પગની આંગળી થાય છે. છઠ્ઠા અઠવાડીઆથી ગર્ભ "ફીટસ"–Foetus કહેવાય છે. તેની પહેલાં તે "એમ્બ્રીઓ"— Embryo કહેવાય છે:—

ત્રિજો મહીનો (બારમા અઠવાડીઆનો અંત)–લંબાઇ બેથી ત્રણ ઇંચ હોય છે. વજન એકથી બે ઔંસ હોય છે. આંખ તથા મોં બંધ હોય છે, આંગળીઓ છુટી છુટી હોય છે. નખ ઉગવા માંડે છે. લેન્સ—Lens ની મદદથી જાતિ ઓળખી શકાય છે. **સુપ્રારીનલ** કેપ્શુલ તથા **થાઇમિસ ગ્લેંડ** ઉત્પન્ન થાય છે. હૃદયની ચાર પોલ–Cavities તથા મગજના વિભાગ સ્પષ્ટ દેખાય છે. પ્લેસેંટા–Placenta અલગી દેખાય છે. ઘણીખરી કસુવાવડ આ માસમાં થાય છે.

ચોથો મહીનો (સોળ અઠવાડીઆં)—લંબાઈ ૩ થી ૬ ઇંચ હોય છે. વજન અઢીથી ત્રણ ઔંસ હોય છે. ચામડી જાડી તથા ગુલાબી રંગની હોય છે, નરી આંખે જાતિ ઓળખાય છે. મોં મોટું, તથા ખુલ્લું હોય છે. ડુંટી "પ્યુબિસ" હાડકા નજીક હોય છે. મોટાં આંતરડાંમાંનો મળ–Meconium રંગે કબરો ધોળો હોય છે.

પાંચમો મહીનો (વીસ અઠવાડીઆં)—લંબાઈ ૧૦ થી ૧૧ ઇંચ, વજન ૫ થી ૭ ઔંસ. જેટલા માસનો ગર્ભ હોય તેથી બમણા ઇંચ

(+) Line. બાર લીટિ–Line–નો એક ઇંચ સમજવો.

જેટલી લંબાઈ હોય છે. ચામડીનો રંગ ગુલાબી હોય છે, નખો સ્પષ્ઠ દેખાય છે. માથું, કાળજુ, હૃદય, તથા ગુડદા બહુ મોટાં હોય છે, મળનો રંગ પીળો લીલો હોય છે, બચ્ચાનું ફરકવું મા જાણી શકે છે. ડો. રોડમેને આ માસમા જન્મેલું બચ્ચું જીવતું રહેવાનો દાખલો આપેલ છે,

છઠ્ઠો મહીનો (ચોવીસ અઠવાડીઆં) લંબાઇ ૧૨ થી ૧૩ ઇંચ. વજન એક પાંઉંડ. શરીર ચીકણું હોય છે, તેના પર સુંવાળા વાળ હોય છે. શરીરની ચામડી હીંગળું જેવી હોય છે. દુંટી "પ્યુબિસ" હાડકાથી દૂર હોય છે. આનરડાંના મળનો રંગ કાળો હોય વૃષણો ગુડદા આગળ પેટમાં હોય છેઃ વૃષણકોથળી ખાલી હોય છે. આંખની કીકીનું પડ કાયમ હોય છે. આ માસમાં જન્મેલું બચ્ચું થોડા કલાક જ જીવે છે.

સાતમો મહીનો (અઠ્ઠાવીસ અઠવાડીઆં)– લંબાઇ ૧૪ થી ૧૫ ઈંચ, વજન બેથી ત્રણ પાંઊંડ, ચામડી મેલા રાતા રંગની વાળ પુષ્કળને અર્ધ ઇંચ લાંબા. આંખની કીકીનું પડ નાબુદ થવાની શરૂઆત, આંખ ઉઘાડી, કલેજું મોટું, આંતરડાં (મોડાં) મળથી ભરેલાં, મધ્યબિંદુ છાતીના "સ્ટરનમ" હાડકાથી હેઠળ હોય છે, પિત્તાશયમાં પત્ત હોય છે, જીવતું જન્મે પણ થોડા કલાક કે થોડા દહાડામાં જ મરી જાય.

આઠમો મહીનો (બત્રીસ અઠવાડીઆં)–લંબાઈ ૧૫ થી ૧૬ ઇંચ, વજન ૩ થી ૫ પૌંડ, વાળ નાબુદ થવામાં, ચામડી રંગે ગુલાબી, આંખની કીકીનું પડ નાબુદ થયેલું હોય છે. વૃષણ વૃષણ કોથળીમાં હોય છે, તથા યોનિલિંગ યોનિગુરૂઓષ્ઠથી ઢંકાયલું નથી હોતું. નખ આંગળીને ટેરવે આવેલ હોય છે. મધ્યભાગ નાભિથી જરા ઉપર હોય છે. માથા પર વાળ ઘાટા હોય છે, માથા પર વાળ ઘાટા હોય છે. આ માસમાં જન્મેલું બાળક સંભાળ રાખવાથી જીવી શકે છે.

નવમો મહીનો (છત્રીસ અઠવાડીઆં) —લંબાઈ ૧૫ થી ૧૮ હોય છે, વજન ૭ પાંઊંડ હોય છે. માથા પર વાળ સારી પેઠે ઉગેલા હોય છે, શરીરપરનાવાળ નાબુદ થઇ ગયેલા હોય છે, માત્ર ખભા પર હોય છે. વૃષણ કોથળી (સ્ક્રોટમ) માં કરચલી પડી ગયેલી હોય છે, યોનિમુખ યોનિગુરૂ ઓષ્ઠથી ઢંકાવા માંડે છે, મતલબ કે તદ્દન ઢંકાયલું નથી હોતું, માથાના વાળ એક ઇંચ લાંબા હોય છે, શરીરપરના સઘળા નાબુદ થઈ જવાથી બચ્ચું ગોળ લાગે છે, આ માસમાં જન્મેલું બચ્ચું નબળું હોવાથી ઘણો ખરો વખત સૂતેલું જ રહે છે.

દસમો મહીનો (ચાળીસ અઠવાડીઆં)—ચાળીસ અઠવાડીઆંના ર્ભને પૂરો ગર્ભ કહે છે, પૂરા ગર્ભનાં ચિન્હઃ—

(૧) લંબાઈ ઓગણીસ ઇંચ હોય છે.

(૨) વજન સાત રતલ હોય છે.

(૩) આંખની કીકીનો પડદો–Pupillary Menbrane નાબુદ થઇ ગયેલો હોય છે.

(૪) શરીરનું મધ્યબિંદુ ડુંટીએ હોય છે,

(૫) વૃષણો વૃષણકોથળી (સ્ક્રોટમ) માં આવી ગયેલાં હોય છે.

(૬) યોનિગુરૂઓષ્ઠથી યોનિલિંગ તથા યોનિમુખ ઢંકાઈ ગયેલાં હોય છે.

(૭) નખો આંગળીનાં ટેરવાંથી આગળ આવી ગયેલા હોય છે.

ગર્ભાશયમાં બચ્ચું કઈ સ્થિતિમાં રહે છે ! —ગર્ભજલથેલીમાં તે ાંકું વળેલું રહે છે; માથું હંમેશાં જરા વળેલુ રહે છે: હડપચી છાતીપર ાય છે; બંને સાથળ (થાઈઝ) પેટની તરફ વળેલી હોય છે: ટંગડી legs) સાથળ તરફ વળેલી હોય છે; બંને ઢીંચણ (Knees) ોક બીજાથી છેટાં હોય છે; બંને ઘુંટીઓ (Ankle-joints) ાથળની પાછળ એક બીજાને અડેલી હોય છે; હડપચી બને હાથની હથે-ીમાં હોય છે. એક એક લંબગોળ આકૃતિની પેઠે બચ્ચું વીંટાયલું રહે છે ા આકૃતિની લંબાઈ અગીઆર ઇંચ હોય છે બચ્ચું આવી આકૃતિ શામાટે ારણ કરે છે એ આજલગી જાણવામાં આવ્યું નથી.

પ્રકરણ ૪ થું.

સગર્ભાવસ્થાકાળની ગર્ભપર અસર.

ગર્ભ બંધાય છે ત્યારે ગોળ ઇંડા મિસાલે હોય છે. એવાં હજાર ઇંડાં ંગોઠાના નખ પર રહી શકે. એ સૂક્ષ્મ અંડમાં જીવનાં તત્વો હોય છે. તે ૂકુત થશે, ભાષણ કરનાર થશે, વૈદ થશે, ઈજનેર થશે, વકીલ થશે, તાર-ાસ્તર થશે, રોગી થશે, મૂર્ખ કે ગાંડો થશે, લંગડો થશે, આંધળો થશે, ્યભિચારી થશે, સંયમી–Continest થશે, દારૂડીઓ થશે, ખૂની થશે કે ોપકારી થશે એ એમાંબીજ રૂપે રહેલું હોય છે.

ગર્ભ બંધાય છે ત્યારે તે સજીવ હોય છે. પુરૂષ વીર્ય તથા સ્ત્રીબીજ સજીવ હોય છે. સાડાચાર મહીને છોકરૂં ફરકવાની લાગણી માને થાય છે ત્યારે તેમાં જીવ આવ્યો એમ લોકો માને છે. એ બરાબર નથી. ગર્ભ પ્રથમથીજ સજીવ હોય છે. એમ ન હોય તો તે દિનપરદિન વધેજ નહીં.

આત્મા અમર છે અને દેહ નાશવંત છે. આ બેનો સંબંધ તંતુઓ વડે છે. જીવ મગજમાં 'મોડયુલા ઑબ્લૉંગેટા' નામનો ભાગ છે તેમાં રહે છે. એ જગોએ રહેઠાણ હોવાથી તે ઇચ્છાવાળા તથા ઇચ્છાવગરના વૉલંટરી તથા ઇનવૉલંટરી સ્નાયુપર સત્તા ચલાવી શકે છે. જીવ ચેતન છે, તેથી તે નાશવંત નથી. એ અણુ પરિમાણવાળો છે. માણસ મરી જાય છે ત્યારે તેનો જીવ બહાર નીકળી જઇ બીજો દેહ ધારણ કરે છે, તથા પોતે કરેલાં સારાંનરસાં કર્મનું ફલ, સારૂં કે નરસું, ભોગવે છે.

અજાયબ જેવી તંતુરચનાને લીધે સામા માણસનાં મનના વિચાર આપણે જાણી શકીએ છીએ. કોઇ માણસ આપણને ચાહે છે કે નહીં એ આપણે તેની આંખ જોઈ જાણી શકીએ છીએ. તે વાત આપણી સાથે કરતો હોય છતાં તેનું મન બીજા વિચારમાં હોય તે પણ આપણે ચેહેરા પરથી જાણીએ છીએ. જે ક્રિયા આપણી ઇચ્છાથી કરવામાં આવે તે ઇચ્છા-વાળી કહેવાય તથા જે ક્રિયા આપણી ઇચ્છા વિના આપોઆપ થાય તે ઇચ્છા વગરની કહેવાય. આપણને કોઈ ચીજ ઉપાડવાનું મન થાય અને હાથ લંબાવી ને ઉપાડીએ તે ઇચ્છાવાળી ક્રિયા કહેવાય અને આપણે જાગતા હોઇએ અથવા ઉંઘતા હોઇએ તોપણ હૃદય ચાલ્યા કરે છે, શ્વાસોચ્છ્વાસ ક્રિયા થયા કરે છે, લોહી ફર્યા કરે છે, અનાજ પચે છે, પિત્ત, મૂત્ર, મળ, વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે એ બધી જીવની ઇચ્છા વગરની ક્રિયા સમજવી.

ગર્ભાશયમાં રહેલું બાળક બાપ તથા મા તરફથી મળેલા ગુણ ધારણ કરે છે. તે જીંદગી લગી કાયમ રહે છે. માબાપે ફરજંદ ઉત્પન્ન કરવામાં પ્રેમ તથા ધાર્મિક વૃત્તિ રાખવી જોઇએ.

મા તથા બાળકની વચ્ચે તંતુનો સંબંધ નથી. માના લોહીથી બચ્ચાનું પોષણ થાય છે. તેથી જેવી વર્તણુક માની હોય તેવી બચ્ચાની થાય છે.

એટલા માટે સગર્ભાવસ્થામાં માએ સારા વિચાર રાખવા જોઇએ, સારી રીતભાત રાખવી જોઇએ, તથા સારો ખોરાક ખાવો જોઇએ. એ વેળા મા જેવો ખોરાક ખાય તેવું બાળક થાય. તેના શરીરના તંતુઓ વડે તેના લોહીમાં શક્તિ આવે છે, અને એ લોહીથી બચ્ચાના તંતુ તથા સ્થાયુ બળ-

વાન થાય છે. આમ જીવની ચાલચલગતનો પાયો બંધાય છે. દરેક માણસના આચારવિચારની અસર પોષણકારક રસપર થાય છે, તેની મારફતે લોહીપર થાય છે, લોહી મારફતે તંતુઓ પર થાય છે. એ પ્રમાણે દિવસાદિવસ માણસના આચાર વિચાર સારાનરસા હોય તે પ્રમાણે તેનાં બદનમાં સારી નરસી ટેવ ઘર કરતી જાય છે. માણસની જેવી વર્તણુક હોય તેવાં તત્વો તેનાં લોહીમાં હોય. મા ઉદાસી, હઠીલી, ચિંતાતુર, તથા રીસાળ હોય તો તેના લોહીમાં પણ એવાજ ગુણ હોય એથી ગર્ભાશયમાં બાળકનું પોષણ થતું હોવાથી બચ્ચું પણ ઉદાસી, હઠીલું, ચિંતાતુર, તથા રીસાળ થાય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં માએ તાજાં ફળ અને તાજી તરકારી ખાવી જોઈએ.

સફરજન તથા દ્રાક્ષ ખાવી. ચરબીવાળું માંસ, કુક્કરનું માંસ, મસાલા, ચીકણા પદાર્થ, ચા, કૉફી, બીઅરદારૂ, વિસ્કી, વાઇન, ઇત્યાદિ જે મા ખાય તેનું બાળક પવિત્ર અને ચહાવા લાયક નહીં થાય. બળદ તથા ઘેટાંનું તાજું, તંદુરસ્ત, અને પાતળું માંસ જે થોડું નુકશાનકારક ગણાય છે તે પણ ઉત્તમ ફરજંદ પેદા કરવું હોય તો ન ખાવું જોઇએ.

મા–બાપને અકરાંતિયાપણે ખોરાક ખાવાની, ઉતાવળે જમવાની, ગરમ દારૂ પીવાની. ગરમ ખોરાક ખાવાની, તથા ન પચે તેવી ચીજ અથાણાં, મિઠાઈ, તેલ, ચરબીવાળું માંસ, ભજીઆં, તથા ગરમ રોટલી ખાવાની ટેવ હશે તો બાળકને અજીર્ણ રોગ થશે. જેમ "ટયુબરક્યુ લોસીસ," ઘેલછા, અપસ્માર, ઈ. વારસામાં ઉતરેછે તેમ અજીર્ણરોગ પણ વારસામાં ઊતરે છે. તેટલા માટે સગર્ભાવસ્થામાં માએ ખોરાક ખાવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

સૂર્યનું અજવાળું તથા સ્વચ્છ હવાની પણ જરૂર રહે છે. હવાના ઓરડામાં સ્વચ્છ હવાનું આવાગમન થતું રહેતું જોઈએ. ઘણી સ્ત્રીઓ ઓરડામાંનાં ફરનીચરને આડી 'સ્ક્રીન' રાખી સૂર્યનો પ્રકાશ ઓરડામાં આવતો અટકાવે છે. આમ કરવું ન જોઇએ. સુવાના તેમજ બેઠકના ખંડમાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવવા દેવો જોઈએ. હવા તથા સૂર્યના પ્રકાશની ગેરહાજરીથી તંદુરસ્તી બગડે છે. સૂર્યના પ્રકાશમાં નવો રોપ વધે છે. અંધારામાં એ વધશે ખરો, પણ પાંદડાં પીળાં થઈ જશે. વનસ્પતિને પણ હવા તથા સૂર્યના પ્રકાશની જરૂર રહે છે. અંધારામાં રહેનારી સગર્ભાનું ફરજંદ ખોડવાળું, રિકેટી rickety, ખરાબ દાંતવાળું, મૂંગું, ફિક્કું, માંદું પોચા સ્નાયુવાળું, તથા નબળી પાચન શકિતવાળું થશે. રાતે સૂતી વેળાએ અંધારૂં પસંદ કરવું.

સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીએ દરરોજ નહાવું તથા શરીર સ્વચ્છ રાખ
અપોરે ૧૧ વાગે નહાવું જોઈએ. બંધ ઓરડામાં નહાવું જોઈએ. અ
સ્તનોને નહાતી વેળા ખૂબ મસળવાં, તથા કોરા ટુવાલ કે ખાદીના ટુ
ડાથી કોરાં કરવાં. હમેલની મુદ્દતમાં સ્તનને મસળવાથી તે મજબુત થ
છે. નહાઈ, શરીર કોરૂં કરી, પંદરેક મિનીટ નગ્ન અવસ્થામાં તડકા
પડી રહેવું. એ વેળા ઊંડા શ્વાસ લઈ ફેફસાંને સ્વચ્છ હવાથી ભરી દેવાં, પ
લગડાં પેહેરી થોડીવાર બિછાનામાં પડી રહેવું.

સગર્ભાવસ્થામાં કપડાં ઢીલાં પેહેરવાં જોઈએ. કમખા તસતસતો
પેહેરવો. તેને બદલે પોલકું પેહેરવું. પગ ગરમ રાખવા. ૬ થી ૭ સ
કલાકની ઊંઘ લેવી, સુવાનો ઓરડો વિશાળ તથા હવાનાં આવાગમનવાળ
હોવો જોઈએ.

છોકરાં રૂપાળાં, બુદ્ધિમાન, તથા મજબૂત કેમ થાય એ સંબંધ
લખવાનું હવે રહેતું નથી.

સગર્ભાવસ્થાના બે ભાગ પાડવાઃ—(૧) પ્રથમના ૪ ચાર મા
અને પાછલા ૫ પાંચ માસ. પ્રથમના ૪ માસ લગી માએ અંગની કસ
કરવી અને પાછલા પાંચ માસ મનની કસરત કરવી.

ગર્ભાધાનથી આગળનાં ચાર અજવાડીઆંમાં ગર્ભને જે ધંધામાં કુશ
કરવો હોય તેનો વિચાર કરવો, અને તે રહ્યાની ખાત્રી થયા બાદ એ વિચ
બંધ કરવો. પાછો ગર્ભ પાંચ માસનો થાય ત્યારથી શરૂ કરવો.

પેહેલા ચાર માસ લગી માએ ચાલવાની કસરત કરવી જોઈએ. એક
પતિ સાથે અથવા મિત્ર સાથે સવારમાં ત્રણથી ૭ માઈલ ફરી આવ
જતાંવળતાં એટલો પંથ થવો જોઈએ. ફરી આવ્યા બાદ નહાવું, અને પ
થોડીવાર આરામ ખુરશી પર પડવું. શરીરને થાક લાગે તેટલો પંથ કર
નહીં. પ્રસવને આડા થોડાક દિવસ રહે ત્યાં લગી હંમેશાં ફરવા જવું. ફરવાન
નિયમ બરાબર પળાય તો સગર્ભાવસ્થાકાળમાં તથા પ્રસવ વેળા કોઈ જાત
દુઃખ ન થાય.

સગર્ભાવસ્થામાં સંભોગ ન થવો જોઈએ. જનાવર પણ આ નિય
પાળે છે. પ્રાણીની માદા આ કાળમાં નરને પાસે આવવા દેતી નથી. જંગ
લોકોની સ્ત્રી પણ આ નિયમ પાળે છે. દુનિયાની વસતિનો પોણો ભા
આ નિયમ પાળે છે. સગર્ભા સાથે સંગ કરનારને જનાવરથીએ હલ
ગણવો જોઈએ.

પાંચમા માસથી જન્મ થતાં લગી જે વિષયની બાળકને બુદ્ધિ દેવી હોય તેનો વિચાર કરતાં રહેવું. બચ્ચાને સુતારકામની, ધર્મગુરૂના ધંધાની, ફળઝાડ વાવવાની, નવલકથા બનાવવાની, નવીન શોધ કરનારની, કે ઘર બાંધવાની બુદ્ધિ દેવી હોય તો તેનો વિચાર આ વેળા કરવો. પુખ્ત ઉમ્મરે તે કામમાં ફતેહ મળશે.

ફુરસદ મળે તો પિતાએ એ મુદ્દતમાં સ્ત્રી સાથે બેસી તેનો વિચાર કરવો, તથા બની શકે તો કરી પણ જોવો.

થોડાક દાખલાઃ—

(૧) એક ગૃહસ્થે લગ્ન કર્યું. તેને ગાયન વિદ્યાપર ઘણી પ્રીતિ હતી. પોતે શીખતો ન હતો. તેની સ્ત્રીએ વિચાર્યું કે મારા પતિને ગાયનનો શોક છે તો મારે મારાં બાળકને એમાં પ્રવીણ કરવાં અને પતિને રાજી કરવો. તેણે પીઆનો વેચાતો લીધો. દરરોજ વગાડતી. જેવું આવડે તેવું વગાડતી. શિક્ષક વગર શીખતી. થોડી મુદ્દત બાદ વગાડતાં આવડી ગયું. દરરોજ જે સ્વરથી ગાતી તેમાં સુધારો કરતી. મનમાં મારૂં બાળક ગાયનમાં કુશળ થાય તોઠીક તેવો સંકલ્પ કરતી. એને બે છોકરાં છે. બંને ગાયનમાં કુશળ છે. અઘરૂં વાજું વગાડી શકે છે, તથા કોઇ પણ નવો રાગ એકવાર સાંભળે તો તરત ગાઈ દેખાડે છે.

(૨) ચાર વરસનું બાળક બાસ્ટીક નામના ગામડામાં રહે છે. તે ચાલીશ જાતના સ્વરથી પીઆનો વગાડે છે. હજી તેને વાંચતાં લખતાં પણ આવડતું નથી. તેનું એ જ્ઞાન કુદરતી હોવું જોઇએ—માના ગર્ભાશયમાં મળેલું હોવું જોઈએ.

(૩(સગર્ભાવસ્થામાં બહારના બનાવોની અસર બાળકપર કેવી થાય છે તેનો દાખલો **નેપોલીઅન બોનાપાર્ટ** છે. પ્રસવને થોડા દિવસની વાર હતી તેવામાં તે પતિ સાથે લડાઇનાં મેદાનમાં ગઈ હતી. તેને લાંબી મુદ્દત લગી ઘોડાપર સ્વારી કરવી પડી હતી. ઘોડે બેસતાં આવડી ગયું. તેનો જીવ લડાઇમાં બેસી ગયો. તેના પુત્ર નેપોલીઅનમાં એટલું બધું લડાઈનું બળ દાખલ થઈ ગયું કે આખી દુનિયાપર તેણે વિજય મેળવ્યો.

[૪] એક સ્ત્રી બહુ આનંદી સ્વભાવની હતી. તેનું બદન તેમજ મન મજબૂત હતું. તેને નાચવાનો, ઘોડેસ્વારી કરવાનો, તથા પગે ચાલવાનો બહુ શોક હતો. વખતનો બચાવ કરી શકતી. નકામો વખત જવા ન દેતી, ઘરનો સામાન બરાબર ગોઠવી રાખતી. વેહેલાં ઉઠવાની ટેવ હતી,

નાસ્તાના વખતથી પેહેલાં ઘરકામ આટોપી લેતી. ફુરસદના વખતમાં સીવણું કરતી. તેનો પતિ તેની આગળ બેસી વર્તમાનપત્ર તે સાંભળે તેમ મોટે સાદે વાંચતો. દરરોજ પતિની સાથે તેની ઓફીસ લગી ત્રણ માઇલનો પંથ કરી જતી ત્યાંથી ઘેર આવીને સવારની વેળા પુસ્તકો વાંચતી. બપોરે પતિ ઘેર આવે ત્યારે જે વાંચ્યું હોય તે પતિ આગળ કહી જતી. પાછલે પોહોરે ખુલ્લી હવામાં ફરવા નીકળતી. હવા અનુકુળ ન હોય અને ફરવા ન જવાય તો દડે રમતી, અથવા એવી કોઈ બીજી રમત કરતી. મિત્રની સાથે શેતરંજ રમતી, વિદ્યાનાં પુસ્તકો વાંચતી, તથા સીવણું કરતી. આ સ્ત્રીનાં બધાં છોકરાં બુદ્ધિશાળી, ચંચળ, તથા સુંદર હતાં. હઠીલાં ન હતાં અને માબાપની આજ્ઞાપાળક હતાં.

(૫) ત્રણ છોકરીમાં ગર્ભાશયમાં જ વ્યભિચાર બુદ્ધિ દાખલ થયાના ખબર એક વર્તમાન પત્રમાં વાંચવામાં આવ્યા હતાઃ—

" ટુંક મુદ્દતમાં પોલીસને જાહેર થયું કે ત્રણ જવાન છોકરીઓએ ઘરબાર તજીને વેશ્યાનો ધંધો કરવા માંડયો છે. એકનો બાપ આ શેહેરમાં આવ્યો હતો. તેણે પોતાની દીકરીને વેશ્યાના ઘરમાં દીઠી. ઘેર લઈ જવા તજવીજ કીધી. સમજાવતાં પિતાની સાથે ગઈ. થોડી મુદ્દતમાં જ પાછી છાનીમાની નાશી જઈ વેશ્યાને ઘેર જઈ રહી.

" બીજી વેશ્યાને ઘેર ગઈ. ત્યાં જઈ કાગળ માના હાથનો છે એમ કહી વેશ્યાને દીધો. તેમાં લખેલું હતું કે મેં મારી ખુશીથી મારી દીકરીને વેશ્યાનો ધંધો કરવાની રજા આપી છે. એ પત્રથી છેતરાઈ વેશ્યાએ રાખી. પાછળથી એ પત્ર બનાવટી હોવાની ખાત્રી થઈ હતી.

" ત્રીજીને વેશ્યાનો ધંધો કરવા માટે એક ઓરડીમાં પૂરવામાં આવી હતી. કેટલાંક અઠવાડીઆંથી તેની મા તેની શોધમાં હતી. ગઈ કાલે તે વેશ્યાના ઘરમાંથી મળી આવી. માના પુછવાથી જવાબ દીધો કે મને વેશ્યાનો ધંધો ન કરવા તથા પાછું ઘેર જવા શાખામણ આપવામાં આવેલ. મેં કહ્યું કે બનવાનું હતું તે બન્યું. હવે પાછી ઘેર જઈશ નહીં. "

(૬) એક વિધવાએ હરામી હમેલનું પતન કરવા પ્રયાસ કીધો. તેમાં તે નિષ્ફળ થઈ, અને પૂરે દહાડે બાળક જન્મ્યું. છોકરાનો જન્મ થયો. પાંચ વરસનો થયો ત્યારથી જેની સાથે લડતો તેની ગરદન દાબતો. આથી માને બહુ દિલગીરિ થઈ. પોતે ગર્ભનું પતન કરવા પ્રયાસ કરેલ તેથી ખૂન કરવાનો ગુણ છોકરામાં દાખલ થયો છે એ તે જાણતી હતી. કોઈ રીતે છોકરો મરી

જાય તો ઠીક, એવું એ ઇચ્છતી હતી. નિરપરાધનો જાન બચે તેટલા માટે છોકરાનું મોત જલદી આણવા પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતી. અનાયાસે મારે સેશન કોર્ટમાં જવું થતાં ત્યાં મેં એ છોકરાને કેદીના પીંજરામાં ઊભેલો જોયો. લોકોને પૂછતાં કેદીએ ખૂન કર્યું છે એવા ખબર મળ્યા. તરતજ જ્યુરીએ દેખાવ દીધો. ફોરમેને કહ્યું કે બંધવા પર: ખૂનનો આરોપ સિદ્ધ થાય છે. સેશન જજે બંધવાને બચાવમાં કહેવા જેવું હોય તે કહેવા કહ્યું. તેણે કહ્યું "હું ગુન્હેગાર છું, મેં ગુન્હો કીધો છે, પણ મને ફાંસી આપવી ન જોઇએ. કેમકે મેં મારી ઇચ્છાથી ખૂન કીધું નથી. જન્મથી જ મને વારસામાં ખૂન કરવાની બુદ્ધિ મળી હતી. વારસામાં આવી બુદ્ધિ દેનાર માને આ શિક્ષા થવી જોઇએ. મને ન થવી જોઇએ."

જજને એની કાંઈ અસર ન થઈ, અને તેની મોતની શિક્ષા કાયમ રાખવામાં આવી.

પ્રકરણ ૫ મું.

સુવાવડ.

સગર્ભાએ ઢીલાં કપડાં પેહેરવાં જોઇએ. ચણીઆની નાડી તાણીને બાંધવી ન જોઇએ. સાડલો કે છાયલની ગાંઠ ઢીલી બાંધવી જોઇએ. તસતસતી કાંચળી ન પેહેરવી. તેને બદલે પોલકું પેહેરવું. સગર્ભાએ માંસ ન ખાવું. ઘી, તેલ, માખણ, ઈ. ચીકણા પદાર્થનો ત્યાગ કરવો. ચા કે કોફી ન પીવી. ગરમ મસાલો ન ખાવો. વનસ્પતિ આહાર કરવો. બાળકનો જન્મ થવાને બે અઠવાડીઆંની વાર હોય ત્યારથી દરરોજ ઝાડો સાફ લાવવા માટે થંડા પાણીની એનીમા રાતે સૂતી વેળા લેવી જોઇએ. પાણી એકથી બે પાંઇંટ Pint ચડાવવું. પ્રસવને આડાં બે અઠવાડીઆં રહે ત્યારથી જેમાં "ફૉસ્ફેટ ઑફ્ લાઇમ" કે "ફૉસ્ફેટ ઑફ્ મેગ્નીશીઆ" આવતું હોય તેનો ત્યાગ કરવો. જે ચીજમાં એ બે હોય તે ખવાય તો પ્રસવ વેળા માને બહુ પીડા થાય. Graham ગ્રેહામ ઘઉંનો લોટ, બધી જાતની દાળ, વટાણા, જવ, કાંજી, પનીર તથા ઘી જેવી ચીકણી ચીજ ન ખાવી જોઇએ. દૂધ પણ થોડું ખાવું. ફળ ખાવાં. ફળમાં Apples (સફરજન) પાચક છે. આમ વર્તવાથી જન્મતી વેળા છોકરૂં નાજુક જણાશે, પણ થોડા વખતમાં જ મજબૂત

થઈ જશે. જેમાં 'ફૉસ્ફેટ ઓફ લાઇમ' કે 'ફૉસ્ફેટ ઓફ. મેગનીશીઆ' આવે તે ખાધાથી બાળકનાં હાડકાં કઠણ થઈ જાય છે, તેથી પ્રસવ વેળા માને કષ્ટ થાય છે, એ ચીજો આવાં કારણસર ન ખાવી.

સગર્ભાએ નવે માસ લગી સૂર્યસ્નાન લેવું. પંદરેક મિનીટ લેવું. નગ્ન થઇ તડકામાં સૂઈ તમામ શરીરપર તડકો પડવા દેવો. એ વેળા ઓરડો બંધ રાખવો જેથી કોઈની નજર પડે નહીં.

બરાબર બપોરના ૧૧ વાગે નહાવું. નહાતી વેળા બદનને તેમજ સ્તનોને સારી પેઠે ધોવાં. ધોયા બાદ કોરા ખડબચડા ટુવાલથી લોવાં. પછી સ્તનોને હાથવડે ખૂબ મસળવાં આમ કરવાથી તે મજબૂત થશે. જે સ્ત્રીની ડીંટડી બેઠેલી હોય તેણે આંગળી અને અંગોઠાથી તાણવી, દરરોજ તાણતાં રહેવું. બહુ જોરથી ન તાણવી. પછી તેને ટેનેટ ઓફ ગ્લિસરીન 'લગાડવું.

અઠવાડીઆમાં એકથી બે વખત હિપ-બાથ (કટિસ્નાન) લેવો. ટબમાં બેસી, પગો બહાર રાખી, પીડાસનના પાટીઆ પર અઢેલી બેસવું, નગ્ન થઇ બેસવું, ગરમ કપડું ઓઢવા ચૂકવું નહીં. ટબમાં એટલું પાણી જોઇએ કે ડુંટી લગી શરીર ઢંકાઈ જાય, ટબમાં ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ બેસવું, હાથથી પેડુનો ભાગ ટબમાં બેઠે બેઠે ચોળવો, ટબસ્નાન પછી તરત જ જમી લેવું, બપોરે દશ કે અગીઆર વાગે ટબસ્નાન લેવા રિવાજ રાખવો. ટબસ્નાન લેવું હોય ત્યારે નગ્ન થવું પડે છે, માટે કોઈની નજર ન પડે તેવી જગોએ સ્નાન લેવું, ઓરડો બંધ કરીને સ્નાન લેવું જોઈએ.

સગર્ભાના સુવા બેસવાના ખંડમાં છુટથી હવા તથા પ્રકાશ દાખલ થવા દેવાં જોઇએ.

સગર્ભાએ હંમેશ ચાલવાની કસરત કરવી. જણવાને એક અઠવાડીઆની વાર રહે ત્યાં લગી દરરોજ ખુલી હવામાં ફરવા જવું.

સુવાવડની તૈયારી—સુવાવડીના ઓરડામાં બીજું ફરનીચર ન હોવું જોઈએ. માત્ર સુવાવડને લગતો સામાન હોવો જોઇએ. હવાનું આવાગમન થાય તેવી ગોઠવણ રાખવી. જે જાળી સુવાવડીના ખાટલા સામે હોય તે બંધ રાખવી,—પાંગત તરફની તેમજ ઓશિકા તરફની બંધ રાખવી, બીજી છેટે હોય તે ખુલી રાખવી જેથી હવા તથા પ્રકાશ આવી શકે. સુવાવડીના ઓરડાને આડી 'સ્ક્રીન' રાખવામાં હરકત નથી, સુવાવડીના ખાટલા તળે દેવતાનો ઢગ કરવા જરૂર નથી, ઘણીવેળા વાણ ખાટલાનું સળગવાથી અકસ્માત

થાય છે. થંડીની ઋતુમાં કોલસા આંગણામાં સળગાવવા. બરાબર સળગી જાય ત્યારે ખાટલા નજીક સગડીમાં રાખવા એથી ઓરડો ગરમ રહેશે. સુવાવડીના ખાટલાના પાયા ત્રણ ફૂટ ઊંચા જોઇએ, અને ખાટલો લોઢાનો હોવો જોઇએ. તેવી સગવડ ન હોય તો લાકડાનામાં નવું વાણ ભરી ઊપયોગમાં લેવો. સુવાવડીના ઉપયોગ માટે જૂનાં લૂગડાં કે ગોદડાં વાપરવાંજ નહીં. ગરીબાઇને લઇને વાપરવાં પડે તો આગળથી તેને પાણીમાં ઊકાળી તડકે સૂકાવવાં, અને વખત પડે ઉપયોગમાં લેવાં. પ્રથમ ગોદડાં ખાટલા પર પાથરી તેના પર લેધરક્લૉથ Leather cloth પાથરવું. પછી તેના પર ધાબળો પાથરવો, અને પછી તેના પર મોટી ચાદર પાથરવી. જે સુયાણી કે ડૉક્ટર આવનાર હોય તેની સુવાવડીને આગળથી ખબર દઇ દેવી. બહારથી આવનાર સુયાણીને પ્રથમ ગરમપાણી તથા સાબુથી નવરાવવી, અને પછી તેને આપણું છાયલ પેરાવવું અને પછી સુવાવડી પાસે જવા દેવી. નખોમાંનો કાળો મેલ નહાતીવેળા કાઢી નંખાવવો. સુયાણી પોતાને ઘેર જવાની હોય ત્યારે આપણું છાયલ ઊતરાવી એનું પેહેરાવવું. હંમેશાં બહારથી આવે ત્યારે એ પ્રમાણે કરવું. ગામમાં કોઈ સુવાવડીને " સૂતિકા જ્વર " હોય તેને જોઈને લૂગડાં બદલાવવા વગર આપણે ઘેર આવે ને સુવાવડીને અડકે તો ચેપ લાગેજ, અને આપણી સુવાવડીને પણ " સૂતિકા જ્વર " થઈ આવે. એ જ્વર બહુ ચેપી છે અને એથી ઘણી સ્ત્રી મરી જાય છે. માટે સુયાણી સંબંધમાં આપેલી સૂચના લક્ષમાં રાખવી. સુવાવડીની પાસે તેની સખી તથા બીજી આધેડ સ્ત્રી જેને બચ્ચાં થયેલ હોય તેને હાજર રાખવી જોઇએ. સુવાવડીને મળવા આવનારાંને સુવાવડીના ઓરડાની બહાર બેસારવાં. માંહે બેસે તો વાતો કરીને સુવાવડીની નિદ્રામાં ભંગ કરે. નિદ્રા ન કરવી હોય તોપણ શાંતિનો ભંગ થવાથી સુવાવડીનો સ્વભાવ ચીડીઓ થઈ જાય.

જણવાને થોડા દિવસની વાર હોય ત્યારે ગર્ભાશય નીચો ઊતરે છે, પેટ આગળથી નમેલું લાગે છે, હોજરીપરનું દબાણ ઓછું થઇ જાય છે, સ્ત્રીની લાંબા વખતની બેચેની દૂર થાય છે, અને જીવ ખુશીમાં રહે છે.

ગર્ભસ્થાન નીચું ઊતરી જવા પછી, સાતથી દશ દિવસમાં સ્ત્રીને બેચેની જણાય તો સમજવું કે ૨૪ થી ૪૮ કલાકમાં પ્રસવ થશે.

મા અને તેનું બચ્ચું એ નામના પુસ્તકમાં પ્રસવ વેળા થતાં ચિન્હો આ પ્રમાણે છેઃ—

(૧) વારંવાર ઝાડા પેશાબની હાજત થાય છે.

(૨) ટાઢ પડવા વગર શરીર ધ્રુજે છે.

(૩) લોહીમિશ્રિત ચીકણું પાણી યોનિમાર્ગમાંથી પડે છે.

(૪) મોળ તથા ઉલટી હોય છે.

છેલ્લાંને ખાત્રી લાયક ચિન્હ માને છે. ગર્ભાશય મુખ પોહોળું થયાની એ નિશાની છે.

(૫) ખરી વેંણ આવે છે. ખરી વેણ વાંસાની કોરથી શરૂ થાય છે, એક સરખી આવતી નથી, રહીરહીને આવ્યા કરે છે. એક બે પલ ચાલુ રહે અને લાંબા વખત લગી બંધ પડી જાય. પ્રથમ જરા અસુખ જણાય છે. જોરથી આવવા માંડે છે ત્યારે દર અડધો કલાકે કે તેથી એ વધારે તફાવતે આવે છે, અને દરેક વેળા થોડી મિનીટ જ રહે છે. રફતે રફતે અંતર કમી થતો જાય છે, તથા વધારેજોરથી આવે છે, એ લાંબો વખત ચાલે . જણવા ટાણે તદ્દન બંધ થઇ જાય છે.

હમેલનાં છેલ્લાં અડવાડીઆંમાં સ્ત્રીને આંતરડામાં, વાંસામાં, તથા બીજે ઠેકાણે વારંવાર ચૂંક–Colic–થાય છે. એને ખરી વેણ ન સમજવી.

ખોટી અને ખરી વેંણ વચ્ચે તફાવતઃ—

ખરી વેંણ	ખોટી વેંણ.
(૧) દરેક વેંણની સાથે ગર્ભાશય કઠણ થતો જણાશે. (૨) વેંણ નિયમિત અંતરે થોડે થોડે આવશે. (૩) આસ્તે આસ્તે જોર વધતું જશે તેની સાથે કમ્મરની તથા વાંસાની ફૂટ થશે, તથા પેટમાં સખત વાઢ આવતી હોય એવું જણાશે. (૪) યોનિમાર્ગે પરીક્ષા કીધાથી વેંણની સાથે ગર્ભનો ભાગ નીચે આવતો જણાશે તથા કમળનું મુખ ખુલ્લું થતું લાગશે.	(૧) ખોટી વેણ વાયુની ચૂંક (આંકડી) ને લીધે થાય છે. (૨) અનિયમિત રીતે પીડા થશે, અને પેટના આગલા ભાગમાં દુઃખતું હોય એમ લાગશે. (૩) ચૂંકથી ગર્ભાશય કઠણ થશે નહીં તથા યોનિમાર્ગે પરીક્ષા કરતાં ગર્ભ નીચે ઊતરતો જણાશે નહીં તથા કમળ મુખ ખુલ્લું થતું જણાશે નહીં.

ખોટી વેણની ખાત્રી થાય તો વિલાયતી એરંડીઉં આપવું, તથા તેની સાથે દશ ટીપાં અફીણના અર્કનાં દેવાં. પેટ પીડા મટી જશે અને ઝાડો પણ આવી જશે. બંધકોશ માટે ગરમ પાણી અને સાબુની " એનીમા " લેવી.

જમવાનો વખત થાય ત્યારે થોડો ખોરાક લેવો: બની શકે તો ન લેવો. તરસ લાગે તો પાણી પીવું;

પ્રસવ વેળા ડૉક્ટર હાજર રાખવો જોઈએ. હાલ તો મિડવાઈફ્ મળે છે, એટલે તેને બોલાવવી. ટાણાંસર મદદ ન મળે તો નીચે મુજબ વર્તવું. કરાંજવું ન પડે ત્યાંલગી હરફર કરવી. કરાંજવું પડે તો સમજવું કે પ્રસવનો પેહેલો કાળ પૂરો થયો છે, અને બીજા કાળની—બાળકને બહાર આવવાની—શરૂઆત થઇ ચૂકી છે. ગર્ભાશય મુખને પોહોળું થતાં લાંબો વખત લાગે છે.

વેણ આવવા સાથે કરાંજવું. (to bear down) પડે ત્યારે બિછાનામાં પડવું. બચ્ચાનું માથું બહાર આવવા માટે ખૂબ જોરથી તથા જલ્દીથી ગર્ભાશય મુખ ખુલ્લું થાય છે. તે પોહોળું થવાની સાબીતિ તરીકે

સ્ત્રીને મૉળ ચડે છે અથવા ઉલટી થાય છે.

આ વેળા જે સ્ત્રી પાસે હોય છે તે બળ કરવાનું કહે છે. પણ બળ કરવાની ઇચ્છા ન થાય ત્યાંલગી ન કરવું,

મૉળ બંધ થયા પછી બચ્ચાનું માથું ગર્ભાશયના નીચલા ભાગ પર દબાણ કરે છે, અને વેણ વધારે જોસથી ઉપરા ઉપર આવે છે. આ વેળા શ્વાસ બંધ કરી કરાંજવાનુ મન થાય છે. એ વેળા કરાંજવું.

ખાટલાના પાયા સામે પગ ભરાવીને અથવા પાસે ઉભેલી સ્ત્રીનો હાથ પકડીને બળ કરવાનું મન થાય તો તેમ કરવું. જણતી વેળા સ્ત્રીએ ડાબે પડખે સૂવું. માથું અને ખભા બિછાનાંના મધ્ય ભાગમાં રાખવા. નિતંબનો ભાગ ખાટલાની કિનારીથી એક ફૂટ છેટે રાખવો. અને ઢીંચણોને પેટ પર વાળવા તથા તેમની વચ્ચે તકીઓ રાખવો. પગ એવી રીતે રાખવા કે ખાટલાની પાંગતને ભરાવીને બળ કરી શકાય. બચ્ચાંનો જન્મ થઇ જતાં લગી એજ હાલતમાં પડી રહેવું.

યેાગ્ય વખતે એક લાંબી તથા સખત વેંણુ આવશે, અને તેની સાથે બચ્ચાનું માથું બહાર નીકળી પડશે. માથું બહાર આવે ત્યારે પાસે ઉભેલી સ્ત્રીએ હાથમાં ઝીલવું જેથી તે લટકી ન પડે. માથું ઝીલનારી સ્ત્રીએ જોવું કે બચ્ચાંની ગરદનની આસપાસ નાળ વીંટાયલેા છે કે નહીં ? વીંટાયલેા હેાય તેા તેને યુક્તિથી ખભા તરફ ખસેડી નાંખવેા. સેહેલાઈથી ખસેડી ન શકાય તેા એમજ રહેવા દેવેા. બચ્ચાંનું માથું બહાર આવે કે તરતજ તેની આંખેાને બેારીક લેાશન (સેંકડે ૧૧ ટકાનું) વડે ધેાવી. (લેાશન ગરમ પાણીમાં બનશે.) તથા તેજ વેળા સેંકડે બે ટકાના પ્રમાણવાળા કૅાસ્ટીક ડ્રૅાપનાં ટીપાં નાંખવાં. બે બે ટીપાં દરેક આંખમાં નાંખવાં. આ સંભાળ ન લેવાય તેા આંખેા ઉડે, પરૂ થાય, ને જાય. જરૂર પડે તેા આઠમે દહાડે ફરીથી ટીપાં નાંખવાં. શ્રાવ થતેા હેાયતેા ફરી નાંખવાં.

બાળક બહાર આવતું હેાય ત્યારે દાયણે જણનારીના પેટપર હાથ દાબી રાખી ગર્ભાશયને ટેકેા દેવેા. દાબથી બાળક બહાર હડસેલાય છે, એટલું જ નહીં ગર્ભાશય સંકુચિત રહે છે, એાર તુરત છુટી પડે છે, અને લેાહી પડતું નથી.

બચ્ચાનું માથું બહાર આવ્યા બાદ થેાડીવાર લગી વેંણ આવતી નથી. તેથી પાસે ઉભેલી સ્ત્રી એમ સમજે છે કે બચ્ચું શ્વાસ લેતું નથી. પણ એ ભય રાખવા કારણ નથી; કારણકે બચ્ચાંએ હજીલગી શ્વાસ લીધેલજ નથી હેાતેા. તેનાં શરીરનું લેાહી હજી લગી એાર તથા નાળ મારફતે ફર્યા કરતું હેાય છે.

તરતજ બીજી વેંણ આવી બાળકનેા બાકીનેા ભાગ બહાર નીકળી આવશે. આ વેળા માથું પકડનારી સ્ત્રીએ સંભાળથી માથાને હાથની હથેલીમાં જ રહેવા દેવું, અને જેમજેમ બચ્ચાંના શરીરનેા ભાગ બહાર આવતેા જાય તેમતેમ હાથ છેટેા કરતાં જવું.

કયારેક બાળકનેા જન્મ થયા છતાં ગર્ભજલ થેલી ફૂટેલી હેાતી નથી. એમ હેાય તેા તરતજ નખવડે ફેાડવી અને બાળકને જોખમવાળાં કેદખાનાં માંથી છુટું કરવું.

હવે મદદગાર સ્ત્રીએ બચ્ચાંનું માથું યેાગ્ય જગાએ જયાં તે હવાનેા લાભ લઈ શકે ત્યાં રાખવું. તરતજ તે શ્વાસ લેવા માંડશે તથા રડશે. બચ્ચું રડે તેની પહેલી ચીસ સાંભળી મા રાજી થાય છે.

બચ્ચું બરાબર શ્વાસ લેવાં માંડે કે તરતજ નાળનો થડકો બંધ થઇ જાય છે. તે બંધ થયો ન હોય ત્યાંલગી નાળને લિગેચર (દોરો) બાંધવું ન જોઈએ. પણ તે બંધ થયો હોય તો તરતજ બાંધવું. બે જગોએ બાંધવું, પ્રથમ ડુંટીથી બે ઇંચ છેટે બાંધવું અને બીજું યોનિમુખની સમીપ બાંધવું. પછી પેહેલાં લિગેચરથી અર્ધ ઇંચ ઊપરના ભાગમાં છરીથી કાપ મૂકી બાળકને માથી જૂદું પાડવું પછી બચ્ચાને ઉપાડી ગરમ ધાબળામાં કે ફલેનલમાં વીટવું. ચેહેરો ખુલ્લો રાખવો. પંદર વીશ મિનીટ પછી ફરી વેણ આવશે અને તે ઓરને બહાર કાઢી નાંખશે.

ઓર તરત બહાર ન આવે તથા લોહી પડતું ન હોય તો થોડીવાર વાટ જોવી. ગર્ભાશયને હાથ વડે મસળવો. આમ કરવાથી ઓર છુટી થશે તથા તે (ગર્ભાશય) સંકોચાઈ કઠણ દડો બની જશે. ગર્ભાશયની તેવી હાલત હાથના સ્પર્શથી જાણી શકાશે, ઓર ગર્ભાશયથી છુટી થઇ હશે તો નાળપર યોનિમુખ નજીક બાંધેલું ' લિગેચર ' નીચલી તરફ આવેલું જણાશે, યોનિમાર્ગમાં આવેલી ઓર પેડુ પરથી પોચા ચડાવ Tvhoy માફક લાગશે, તથા ગર્ભાશય પેડુના ભાગમાં કઠણ ગોળ દડા માફક જણાશે, અને લોહીનો રેલો વહેતો જોવામાં આવશે. ઓર છુટી થવાની ખાત્રી થાય છતાં પોતાની મેળે તે બહાર ન આવે તો ડાબે હાથે ગર્ભાશયને પેડુ-પરથી દાબી હેઠલી તરફ ધક્કેલવો અને જમણે હાથેથી યોનિમાર્ગમાં આવી ગયેલી ઓરને કાઢી લેવી. ઓર બહાર પડયા પછી ૩૦ મિનીટ લગી ડાબા હાથનું ગર્ભાશય પર દબાણ ચાલુ રાખવું, બોરીક લોશનથી યોનિમુખ સાફ કરવું, તેના પર ચીરા પડયા હોય તો તેને ટેભા દેવા, અને પેડુ પર ' સ્ટેરીલાઈઝ્ડ પૅડ ' રાખી બાઇંડર (પાટો) બાંધી દેવો. પછી ઉંઘવા દેવી, પાટો ૨૧ દિવસ બાંધવો.

એક વાર લાંબો અને વેંત પોહોળો પાટો બાંધવો. તેની કસોને દરરોજ તાણી પાટો ટાઈટ રાખવો, મજબૂત કાપડનો પાટો બનાવવો. છેડા પર બબે ઇંચની છેટાઈએ કસો ટાંકવી. બાંધતી વખતે સામાસામી કસોને ભેગી કરી બાંધવી.

પ્રકરણ છઠ્ઠું.

પ્રસવ થયા બાદ મા તથા બચ્ચાની માવજત.

(૧) **માની માવજત**—પેટ પર પાટો બાંધ્યા પછી યોનિપર સ્વચ્છ રૂમાલ રાખવો. તેને વખતોવખત ઉપાડી જોવો જેથી શ્રાવનું-પ્રમાણ જાણવામાં આવશે. દરદીને શાંન્ત રીતે પડી રહેવા દેવો. ૪૮ કલાક લગી તો પીઠભર સૂતેલો રાખવો. ઝાડો ન આવ્યો હોય તો હલકો જુલાબ દેવો. વિલાયતી એરંડીઉં દેવું અને તરતજ ગરમ પાણી તથા સાબુની "એનીમા" દેવી. યોનિનો બહારલો ભાગ વારંવાર 'લી સોલ' લોશન (૧-૪૯)થી ધોતાં રહેવું. ખાસ કારણ વગર યોનિમાં ડુશ ન મારવી. દરદીને પ્રસૂતિ પછી બાર કલાકે ફરી જોવો, અને એક અઠવાડીઆં લગી દરરોજ એક વાર અવશ્ય જોવો. તાવ છે કે નહીં, નાડી કેવી છે, તથા શ્રાવ કેટલો છે તેની તપાસ કરવી. પંદર દહાડા લગી દરદીને ખાટલા પર સૂવાડી રાખવો, સાત દહાડા લગી સોફા–sofa–પર બેસવા કહેવું, અને એક માસ પછી ઘરકામ–બધું ઘરકામ–કરવા પરવાનગી આપવી.

પ્રસવ બાદ પહેલા ૨૪ કલાક લગી એક કે બે ડીગ્રી તાવ રહે છે. તેની પરવા ન કરવી. સુવાવડ પછી નાડીના ધડકા ૭૦ થી ૮૦ રહે છે. વખતે ૫૦ પણ રહે છે. ચામડી ભીની રહે છે. પહેલા બે દિવસ પેશાબ બરાબર ઉતરતો નથી, અથવા તદ્દન બંધ હોય છે. તે માટે પેટ પર શેક કરવો, તથા કોણી અને ઢીંચણે પડી (Knee and elbow position) પેસાબ કરવો. એ રીતે ન ઉતરે તો બેસીને કરવો. એમ કરવાથી એ ન ઉતરે તો "બોરીક એસીડ" ૨૦ ગ્રેનની માત્રાથી ત્રણ ત્રણ કલાકે ત્રણ-વાર દેવું. એથી જરૂર પેશાબ આવશે. એથી પણ પેશાબ ન આવે તો ધાતુની સળી જેને "ફીમેલ સીરીંજ" કહે છે તેથી પેશાબ ઉતારવો. ડોકટરે સળી કરતી વખતે સેંકડે બે ટકાના પ્રમાણવાળાં 'લીસોલ' લોશ-નથી હાથ ધોવા. મૂત્રમાર્ગ વીંધ તથા યોનિમુખ પણ ધોવું. લીંટનો કટકો એ લોશનમાં પલાળી યોનિમાર્ગમાં રાખી દેવો. તેના મોઢાંમાં રાખવો જેથી પેશાબ અંદર ન જાય. સળી દાખલ કરતી વેળા પ્રથમ તેને સ્પિરિટ લેપ પર ગરમ કરવી અને પછી ગ્લીસરીન લગાડી મૂત્રમાર્ગમાં દાખલ કરવી. ગ્લીસરીન ન હોય તો સેલેડ ઑઇલને સ્ટેરીલાઇઝ કરી તેમાં સળીનો છેડો

બોળી દાખલ કરવી. માત્ર ૨ બે દહાડા સળીથી પેશાબ કાઢવો. ઘણા દહાડા સળી કરવાથી જંતુનો મૂત્રાશયમાં પ્રવેશ થઇ જવા સબબ મૂત્રાશયનો વરમ–Cystitis–થઇ આવવાનો ભય રહે છે. પેટ ચડી આવે તો "ટરપેન્ટાઇન" એનીમા કરવી. ૨૦ ઔંસ ગરમ પાણીમાં ૩ કે ૪ ડ્રામ ટરપટાઇન નાંખવું, અને તેની "એનીમા" કરવી. તરત પેટમાંનો પવન નાબુદ થઈ જશે. ત્રીજે કે ચોથે દહાડે સ્તનમાં દૂધ ભરાય છે, તેથી આવતા તાવને મિલ્ક ફીવર–Milk fever કહે છે. એ તાવ બે દિવસ રહે છે. બાળકને ધાવણ દીધા પછી હંમેશાં દીંટડીને ધોઈ તેમાંનું દૂધ–ધાવણ–કાઢી લેવું. પછી તેને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ નાંખવી, તથા સ્વચ્છ કપડાથી લુછવી. આવી સંભાળ ધાવણ દેનારી સ્ત્રી લે તો દીંટડી પર ચીરા ન પડે તથા સ્તનનો વરમ કે ગડ પણ ન થાય.

મેલ—Lochia સુવાવડ પછી બે કે ત્રણ અઠવાડીઆં લગી 'લોકીઆ' નામનો મેલ યોનિમાંથી બહાર નીકળ્યા કરે છે. ત્રંણ દહાડા લગી તે લોહી જેવો હોય છે. ચોથે દહાડે પણ લોહી જેવો શ્રાવ–મેલ–જોવામાં આવે તો ગર્ભાશયમાં ઓરનો ભાગ રહી જવાનું અનુમાન થાય છે. તે કાઢી નાંખવા માટે "પરમેન્ગનેટ ઓફ પોટાશ" ની ડુશ દેવી. એક પાંઈટ પાણીમાં ૨૦ વીશ ગ્રેન નાંખી તેની ડુશ દેવી. ડુશ સવારે તથા સાંઝે એમ બે વાર દેવી.

પશ્ચાત વેણ—Aftee Pains પ્રસવ પછી ચાર દિવસમાં સ્ત્રીને પેટમાં દુઃખાવો થાય છે. જેને પહેલુંજ છોકરૂં થયું હોય તેને નથી થતો. જેને ઘણાં થયાં હોય તેને થાય છે. ક્યારેક લોહીનો કટકો–Blood Clot ગર્ભાશયમાં રહી જવાથી આ પીડા થાય, છે અને કયારેક ઑરનો ભાગ રહી જવાથી થાય છે. બહુ ભાગે તો ગર્ભાશયના "સ્પૅઝમ"–થી થાય છે, ઘણાખરા કેસમાં કાંઈ પણ કારણ હોતું નથી. લોહીનો કટકો કે ઑરનો ભાગ રહી જવાનો શક હોય તો એક ડ્રામ લિકવીડ એકસ્ટ્રાકટ ઓફ એરગટ દેવું, તથા ગરમ પાણીની ડુશ દેવી. ગર્ભાશયને પેડુપરથી ખૂબ મસળવો. "સ્પૅઝમ" થી પીડા થતી હોય તો "ઍન્ટીપાઇરીન" ૧૦ દશ ગ્રેનની માત્રાથી દેવું. તરત પીડા શમી જશે.

ખોરાક—પહેલે દિવસે અપવાસ કરાવવો. બીજે, ત્રીજે, ચોથે, તથા પાંચમે દહાડે સવારે શીરોને પૂરી તથા રીંગણાં (વંત્યાક) નું શાક દેવું.

રીંગણું ન મળે તો કંટોલાંની કાચરી બનાવી દેવી ' રાતે રાબ દેવી અથવા રાબ અને પૂરી બંને દેવાં. રાબ ઘઉંના લોટની ગોળ નાંખેલી દેવી. શીરો ઘઉંના લોટનો ગોળ નાંખેલો દેવો. છઠ્ઠે દિવસે લાપસી, દાળ, ચોખા, રોટલી દેવાં. ઘીએ વઘારેલું શાક પણ દેવાય. સાતમે ને આઠમે દહાડે શીરો, પૂરી, શાક, તથા કંટોલાંની કાચરી સવારે અને રાબ તથા પૂરી રાતે દેવાં. નવમે દિવસે સવારે રાબ પૂરી દેવાં અને રાતે ડાટો કરાવવો, એટલે, ગોળનો ઢોંસા બનાવી પકવેલો લાડુ ખવરાવવો. આમ બનાવેલા લાડુને ધુકો લાડુ (કચ્છ કાઠીઆવાડમાં) કહે છે. ધુકા લાડુ સાથે દાળ, શાક, તથા ભાત આપવાં. દશમે દહાડે સવારે લાંઘણ Fasting કરાવવી અને રાતે શીરો, પૂરી, દાળ, શાક, તથા ભાત દેવાં. અગીઆરમે દહાડે જમણવાર હોય છે, તે દિવસે સહુની સાથે જે રસોઈ બનાવેલ હોય તે ખવરાવવી. બારમા દિવસથી ઘરની ચાલુ રસોઇ ખવરાવવી. કચ્છ કાઠીઆવાડમાં સુવાવડની માવજત આમ થાય છે. જેને શીરો ન પચે તેણે તેને બદલે રાબ અને પૂરી ખાવાં. ખીચડી તથા ઘીએ વઘારેલ રીંગણાનું શાક ખાવું. કેટલીક સ્ત્રી બે ત્રણ દહાડા લગી રાબ તથા કાંજી પર રહે છે. અથાણાં તરીકે માત્ર આદું દેવાય.

ઓછું ધાવણ—મા તંદુરસ્ત ન હોય અથવા નબળી હોય તો ધાવણ ઓછું આવે છે. દૂધ ને રાતા સિંધી ચોખાનો ભાત ત્રણ રોજ લગોલગ લેવાય તો ધાવણ વધી આવે. ખોરાક પુષ્ટિકારક ખાવો તથા ધવરાવવાનો ગાળો લાંબો રાખવો ઘણીવારે ધવરાવવાથી ધાવણ ઠીક આવશે. થાક ન લાગે તેટલી તનની મેહેનત કરાવી, તથા મન શાંન્ત રાખવું. ઘઉં કે બાજરીના લોટની છાશ નાંખેલી પાતળી રાબ સવારમાં પીધી હોય તો ધાવણમાં વધારો થાય. એકલું દૂધ કે છાશ પીધી હોય તોપણ ધાવણ વધે. દવામાં ધાવણ વધારવા માટે ડૉક્ટરો 'ક્લોરેટ ઑફ્ દપોટાશ' દશ ગ્રેનની માત્રાથી આપે છે.

ઘણું ધાવણ—ધાવણ ઘટાડવા માટે ૧૦ દશ ગ્રેન 'ઍન્ટીપાઇરીન' ચાર ચાર કલાકે દેવું. 'પોટાસ આયોડાઈડ' ૧૦ ગ્રેનની માત્રાથી આપવું. 'ગ્લીસરીનમ બેલાડોના' સ્તન પર ચોળવાથી ધાવણ ઓછું થાય છે. આ દવા ચોળી હોય તો ધવરાવવા ટાણે ગરમ પાણી વડે પ્રથમ સ્તનને ધોવું અને પછી બાળકને ધવરાવવું. આ દવા દીંટડી કે તેના પરીઘ પર બનતાં સુધી ન લગાડવી.

દીંટડી પર પડતા ચીરા—ત્રીસ ગ્રેનનું કૉસ્ટીક સોલ્યુશન લગાડવું. 'બિસ્મથ' ડ્રામ ૪--વેસેલીન ઔંસ ૧. મેળવી મલમ કરી લગાડવો. સબ-નાઈટ્રેટ ઑફ બિસ્મથ લેવું મલમ માટે.

સ્તનનો વરમ—પાકેલી દીંટડીમાંથી ચેપ લાગી વરમ થાય છે. સ્તન સુજી આવે છે. તેમાં એક કે વધારે ઠેકાણે ગાંઠા થાય છે, દાબતાં દુઃખે છે. સુજેલો ભાગ લાલ થઇ તરી આવે છે. પરૂ થાય તો આંગળીથી દાબી જોતાં પોચું લાગે છે, તાવ હોય છે.

ઈલાજ—સ્તનને ઝોળી–suspensory bandage માં રાખવું. સોજો નરમ કરવા તથા પીડા મટાડવા સારૂ 'એકસ્ટ્રાક્ટ ઑફ બેલાડોના' લગાડવું. શેક કરવો. પરૂ થયાની ખાત્રી થાય એટલે કાપ–radial incision મેલી પરૂને માર્ગ દેવો. પછી 'એન્ટીસપટીક ડ્રેસિંગ' લગાડવી. સ્તનને પાટાથી છાતી તથા વાંસા સાથે બાંધી દેવું.

ધાવ–બાળકને માએજ ધવરાવવું જોઇએ. મા ધવરાવી ન શકે અથવા તે ગુજરી જાય તોજ ધાવ રાખવી. ધાવ તંદુરસ્ત હોવી જોઇએ. તે 'ટયુ-બરકયુલસ' ન હોવી જોઇએ. તેને અપસ્માર–ફેફરૂ-ટાંકી, અથવા દુષ્ટગ્રંથિ Cancer રોગ હોવો ન જોઇએ. બંને સ્તન મજબૂત તથા ગાંઠાત્ર Knotty હોવાં જોઇએ. સહજ દાબથી દીટંડીમાંથી ધાવણ નીકળવું જોઇએ. ધાવનાં સ્તનની દીંટડી બહાર પડતી -Prominent હોવી જોઇએ. તેના પર ચાંદાં કે ચીરા ન હોવા જોઇએ. ધાવણ પાતળું, ધોળું, મધુર, તથા સહજ આસમાની રંગનું હોવું જોઇએ. બહુ આસમાની કે પાણી જેવું પાતળું ન હોવું જોઇએ. ધાવની ઉમ્મર ૨૧ થી ૩૫ વરસની હોવી જોઇએ. તેને છોકરાં થયેલાં હોવાં જોઇએ. તેનું ધાવણું છોકરૂં આપણાં છોકરાંથી બે કે ત્રણ માસ મોટું હોવું જોઇએ. છોકરૂં તંદુરસ્ત હોવું જોઇએ. છોકરાંની તંદુરસ્તીની પરીક્ષા કરાવવા ચૂકવું નહીં.

(૨) બચ્ચાંની આવજતઃ

જન્મ શ્વાસાવરોધ—કયારેક બાળક જન્મ થયા પછી શ્વાસ લેતું નથી. આવી વેળા તેને તરત સચેત કરવા પ્રયાસ કરવો. મોઢાંમાંથી લાળ કાઢી લઇ ફૂલા તથા ગાલ થાબડવા. કાનમાં ફુંક મારવી. ચેહેરા પર થંડું પાણી છાંટવું. આટલું કરવા છતાં ચેતન ન આવે તો તેને વારાફરતી ગરમ અને થંડાં પાણીમાં ગળાં લગી બેસાડવું. તેથી પણ ચેતન ન આવે

તો +હસ્તક્રિયાથી શ્વાસોચ્છ્વાસ ચલાવવો. વીજળી લગાડી જોવી. અર્ધો કલાક મેહેનત કરવી. પછી આશા છોડવી.

બાળકનો નાળ—નાળ પાંચથી છ દિવસમાં સુકાઇ જાય છે. નાળને છરીથી કાપીને તરતજ તેના પર ' ગૅાઝ ' ને લીંટની પૅડ રાખી પાટામાં વીંટાળવો. પછી ગાદી રાખી પાટો બાંધવો. પાટો ત્રણ મહીના બાંધી રાખવો. નાભિ પાકે તો તેના પર " ઑક્સાઇડ ઑફ ઝિંક " દાબવું. બાળકને ઢીલાં ઝભલાં પેહેરાવવાં જોઇએ. ઢીલાં હોય તે પોતાના હાથપગ ચારેકોર ફેરવી શકે.

નવરાવવું—તલનું તેલ ચોળી શરીર પરની ચીકાશ દૂર કરવી. પછી ગરમ પાણી અને સાબુથી નવરાવવું. દરરોજ નિયમસર બપોરના ૧૧ કલાકે નવરાવવું. મળમૂત્રની સફાઇ રાખવી. નહીંતો ચાંદાં પડશે. પંદરેક દિવસનું થાય એટલે ઘરમાં ફેરવવું.

ગળથુથી—બે ત્રણ દિવસ ધાવણ નથી હોતું. તેથી બચ્ચાંને ગળથુથી દેવાયછે. સાકર, ગોળ, અગર મધ પાણી સાથે આપવું. તેને બદલે દૂધ પાણી ભેળાં કરી દીધાં હોય તો વધારે સારૂં. ધાવણી (Feeding Bottle) થી ' દેવું. નાનાં ધાવણાં બાળકને દશ વાસામાંથી ' ફીડીંગ ' બાટલથી દિવસમાં એકાદ વાર દૂધપાણીનો ખોરાક દેવા રિવાજ રાખ્યો હોય તો અભાગે માતા મરી જાય ત્યારે મુંઝાવું ન પડે. ટેવ ન હોય તો બચ્ચું ફીડીંગ બૅાટલથી ખોરાક લેતાં ત્રાસ પામે છે.

બાળાગોળી—બચ્ચું તંદુરસ્ત હોય અને પેટ ભરેલું હોય તો રમેછે અને બરાબર ઊંઘે છે. રડતું હોય તો કારણ શોધવું. બચ્ચાંને રડતું રાખવા માટે અફીણ દેવાય છે. એકલું અપાય છે, અથવા બીજાં વસાણાંની સાથે બાળાગોળીના રૂપમાં અપાય છે. અફીણ એકલું નજ દેવું; કેમકે ડાબલી ભૂલથી બચ્ચાં પાસે રહી જાય તો બચ્ચું તેમાંનું બધું અફીણ ખાઈ જવાથી મરણ શરણ થાય. કેટલાંક છોકરાંને અફીણનું બંધાણ થઈ જાયછે. માટે અફીણ એકલું તો નજ દેવું જોઈએ ન ચાલે તો બાળાગોળી આપવી.

ઝાડા—ઘણાં કારણથી ઝાડા થાય છે. અયોગ્ય ખોરાકથી, શરદીથી, તથા દાંત આવવાથી થાય છે. જે કારણ હોય તેનો ઇલાજ લેવો. દૂધ તથા ચુનાનું પાણી દેવું. ' પલ્વીસ ક્રીટા એરોમેટીક કમ ઓપીઓ ' અને ' બિસ્મથ ' દેવાય. ઝાડા સૂકા અને ગાંગડા જેવો હોય તો પ્રથમ વિલાયતી

+ By artificial respiration

એરંડીઉં દેવું, અને પેટ સાફ થયા બાદ બિસ્મથ, ડોવર્સ પાનડર, સૅલૉલ, તથા ચૉક પાઊડર દેવાં. ગાયનું દૂધ બંધ કરવું. તેને બદલે Horlick's mated milk તાજું બનાવી દેવું. ઊનાળામાં થતા ઝાડા માટે પણ આમ કરવું. ઝાડામાં કઠણ લોંદા--Curds ન જોવામાં આવે તો ગાયનું દૂધ બંધ કરવા ખાસ કારણ નથી.

દાંત ફુટવા—દાંત આવતાં લગી દૂધ પર ઉછેરાય છે. દાંત આવ્યા પછી અનાજ પચેછે. દાંત ફુટતી વેળા બાળકને તાવ આવે છે, આંખ દુઃખે છે, મોઢામાંથી લાળ પડે છે, ઝાડો થાય છે, અને વખતે આંચકી પણ થાય છે. કેટલાંક છોકરાંને આવાં ચિન્હ જણાયા વગર દાંત ફુટે છે. જરૂર પડે તો દવા (ચિન્હ પ્રમાણે) કરવી. આંગળીથી પેઢાંને દાબતાં જે ઠેકાણે દાંત લાગે અને પેઢું સુજેલું જણાય ત્યાં ગમલૅન્સેટથી કાપ મેલી દાંતને બહાર નીકળવા રસ્તો આપવો. ઉંઘ લાવવા તથા તાવ ઓછો કરવા માટે 'પોટાંસ બ્રોલાઇડ' ગ્રેન ૨ બે–' ટીંચર હાયોસ્યામસ ' મિનીટ ૫ પાંચ ' એક્સ્ટ્રાક્ટ ગ્લિસરીઝા લીક્વીડા ' મીનીટ ૫ પાંચ-પાણી ડ્રામ ૧ મેળવી બે બે કલાકે ચાર વાર દેવું. સુજેલું પેઢું લીંબુનો રસ (તાજો) ઘસવાથી મટશે.

કૃત્રિમ ખોરાક--ધાવ ન મળે તો બાળકને ગાય કે બકરીનાં દૂધથી ઉછેરવું. જે બાળકને બે માસ પણ માનું ધાવણ મળેલ ન હોય તે કૃત્રિમ ખોરાકથી માંડ ઉછરે છે. ગામડાંમાં બકરી મળે છે, તેથી જેનું રહેવું ગામડાંમાં થતું હોય તેણે ઘેર બકરી બાંધવી અને તેનું દૂધ સવાર સાંજ તાજું દેવું. બકરી ઘેર હોય તો વચલા વખતમાં જ્યારે જોઇએ ત્યારે મળે. બકરી કે ગાય દોનારે પ્રથમ પોતાના હાથ ગરમ પાણીથી ધોવા અને પછી ગરમ પાણીથી બકરી કે ગાયનાં આંચળ ધોવાં. સવારે દોહેલું સાંજ લગી રાખવું પડે તો ગરમ કરી સાકર નાંખી રાખવું. ઊકાળવું ન જોઇએ, ઊકાળવાથી દૂધમાંનું ' વિટેમિન્સ ' બળી જાય છે. ૭ માસ લગી બાળકને ' સ્ટાર્ચ ' Starch વાળો ખોરાક ન દેવાયઃ ભાત કે કાંજી ન દેવાય. સવારનું દૂધ સાંજ લગી રાખવું પડે તો ઉપર પ્રમાણે ગરમ કરી સાકર નાંખી થંડી જગોએ પાણીનાં વાસણમાં રાખવું. ચંબુમાં (ઠીકરાના ચંબુમાં) રાખવું અને માંહે રજ ન પડે તેટલા માટે રૂનો પોચો બુચ મોઢામાં બેસાડવો. આ દૂધ લાકડાંનાં પીંજરામાં રાખવું જોઇએ.

મોટાં શહેરમાં રહેનારને બકરી મળતી નથી. તેથી ગાયના દૂધથી બાળકને ઉછેરવું પડે છે. ગાય ઘેર બાંધવી અને તેનું દૂધ દેવું. ગાય

ઘેર બાંધવાની શક્તિ ન હોય તેા સંબંધી કે મિત્ર પાસેથી લેવું. જ્યાંથી વેચાતુ લેવું પડે ત્યાં ગાય દોવાયા પેહેલાં હાજર થવું અને ઉપર ઉભી દોવરાવવું. ગાયનું દૂધ ચેાકખું ન દેવું. માંહે વયના પ્રમાણમાં ઉકાળેલું પાણી નાંખવું. પાણી પડવાથી મેાળું થાય એટલે મીઠાશ માટે ખાંડ (સફેદ) કે ' શુગર ઑફ મિલ્ક ' નાંખવી. દશ તેાલા દૂધ પાણીનેા ખેારાક હોય તેા તેમાં ૧ ડ્રામ ' શુગર ઑફ મિલ્ક ' અથવા ½ ડ્રામ સાકરી ખાંડ નાંખવી. દૂધ પાણીના ખેારાકને ગરમ કરવેા. પછી ઠારી, બાળકને પાવેા. એક માસનાં બાળકને એક ભાગ દૂધ અને બે ભાગ પાણી દેવાય. બે તથા ત્રણ માસનાં બાળકને દૂધ તથા પાણી સરખે ભાગે દેવાં ચાર માસનાં બાળકને એક ભાગ દૂધ અને ½ ભાગ પાણી દેવું, પાંચ માસનાં બાળકને એક ભાગ દૂધને ⅓ ભાગ પાણી દેવું, ૭ માસના બાળકને એક ભાગ દૂધ અને ¼ ભાગ પાણી દેવું. સાતમા માસથી ચેાકખું દૂધ દેવું. સાતમા માસથી કાંજી પણ દઈ શકાય. કાંજી ઘઉંના વગર ચાળેલા લેાટની બનાવવી. ચાળેલા લેાટની દેવાથી ઝાડેા કબજ થાય છે. લેાટમાં થુલાંનેા ભાગ હેાય તેાજ ઝાડેા સાફ આવે. દુધ પાણીના ખેારાકમાં દરેક વખતે સહજ દળેલું મીંઠું (લૂણ) નાંખવું જોઇએ.

દુધ પાણીનેા ખેારાક ક્યારે ને કેટલેા દેવેા.

ઉમ્મર.	૨૪ કલાકમાં કેટલી વાર.	દિવસમાં કેટલે કેટલે કલાકે દેવેા	રાતના ૧૧ થી સવારના પાંચ લગીમાં કેટલી વાર દેવેા.	દરેક વખતે કેટલેા દૂધ પાણીનેા ખેારાક દેવેા
ત્રીજેથી સાતમે દહાડે...	૧૦ વાર.	બબ્બે કલાકે	બે વાર.	૧ ઔંસ.
બીજું તથા ત્રીજું અઠવાડીઉં	૧૦ વાર.	બબ્બે કલાકે	બે વાર.	૧॥ ઔંસ.
ચેાથું તથા પાંચમું અઠવાડીઉં	૯ વાર.	સવાબે કલાકે	એક વાર.	૨॥ ઔંસ.
છટ્ઠાં અઠવાડીઆથી ત્રીજા માસ લગી	૮ વાર.	અઢી કલાકે	એક વાર.	૩ ઔંસ.
ત્રીજાથી પાંચમાં માસ લગી	૭ વાર.	ત્રણ કલાકે	એક વાર.	૪ ઔંસ.
પાંચમાંથી નવમા માસ લગી	૬ વાર.	ત્રણ કલાકે	૦	૬ ઔંસ.
નવમાથી બારમા માસ લગી	૫ વાર.	ત્રણ કલાકે	૦	૮ ઔંસ.

વધારે ખોરાકથી બાળકને ઝાડા ઉલટી થાય છે. સાતમા મહીનાથી કાંજી પણ દઈ શકાય અને તે પચી જાય. કાંજી વગર ચાળેલા ઘઉંના લોટની બનાવી દેવી. સવાર સાંઝ તાજું દૂધ પાવું અને બપોરની વેળા કાંજી એકજ વાર દેવી. થોડો લોટ નાંખી બહુ પાતળી કાંજી કરવી. બપોરના ભાગમાં વખતે સવારે ગરમ કરી રાખેલું દૂધ ઉપયોગમાં લેવું પડે તો જાડું થઇ ગયું ન હોય તો વાપરવું. જાડું થઈ ગયું હોય તો મધુર લાગે તોપણ વાપરવું નહીં. શ્રીમંત લોકોએ બપોરના વખતમાં "હૉરલિક્સ મૉલ્ટેડ મિલ્ક" Horlicks malted milk અગર Glaxo' ગ્લેક્સો' તાજું બનાવી આપવું.

દૂધ પાણીનો ખોરાક દેવા પહેલાં પ્રથમ પાણી ધરવું. તરસ્યું હશે તો પીશે. પાણીની તરસ હોય અને ધવરાવીએ કે દૂધપાણીનો ખોરાક દઈએ તો વધારે લે. તેમ થાય એટલે માંદું પડે ને ઝાડો ઉલટી થાય. બાળકને નિયમસર ધવરાવવું. રડે તો રડવાનું કારણ શોધી લેવું. પણ વખત થયા વગર ધવરાવવું નહીં. દૂધપાણીનો ખોરાક કે ધાવણ લીધા પછી બાળક ઉંઘી જાય તો તંદુરસ્ત છે એમ સમજવું.

જે બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરવામાં આવતું હોય તેને ૨૪ કલાકમાં એક બે વાર લીંબુનો તાજો રસ દેવો જોઇએ. લીંબુનો રસ કાઢી એક બૉટલમાં ભરી તેમાં થોડું 'સૅલી સીલીક ઍસિડ' નાંખ્યું હોય તો બગડે નહીં. એ ન અપાય તો 'સ્કર્વી–ઈનફન્ટાઇલ સ્કર્વી નામનો રોગ થાય.

બાળકને દૂધપાણીનો ખોરાક ધાવણી–feeding થી દેવો. નાનાં ગામડાંમાં રહેવું થતું હોય ને ધાવણી ન મળે તો ચમચીથી આપવો. ધાવણીથી ખોરાક દેવો હોય તો દેવો, પણ દૂધપાણીનો ખોરાક વધે તો ફેંકી દેવો, અને તેજ વેળા ગરમ પાણી ને સોડાથી ધાવણીને સ્વચ્છ કરી નાંખવી. ધાવણી સાફ ન થાય અને માંહે ફરી દૂધ પડે તોતે ખાટું થઈ જાય અને બાળકને ઝાડા થઈ આવે. માટે હમેશાં ધાવણી સ્વચ્છ રાખવી. ચમચેથી ખોરાક દેવો હોય તો તેને ગરમ પાણીથી તેજ વખતે ધોવો અને લોઇ રાખી મુકવો. જે વાસણમાં દૂધપાણી મિશ્ર કરવાં હોય તેને પણ બહુ ગરમ પાણીથી પ્રથમ ધોઇ સ્વચ્છ કરવો, અને દૂધ પાઈ લીધા પછી પાછો સ્વચ્છ કરવો.

ગાય તથા બકરીના દૂધના ૧ભાગમાં દૂધના ઘટકાવયવોનું પ્રમાણ.

		ગાય.		બકરી.
કેઝીન (નાઇટ્રોજનવાળો પદાર્થ)	... ...	૪.૦	... ...	૧.૭
ચરબીનું (માખણ, ઘી.)	... ...	૩.૭	... ...	૩.૪
ક્ષાર	... ...	૦.૭	... ...	૦.૨
પાણી	... ...	૮૬.૮	... ...	૮૮.૫
સાકર	... ...	૪.૮	... ...	૬.૨

કુલ ૧૦૦ એક્સો.

સ્ત્રીનું, ગધેડીનું, બકરીનું, ગાયનું, અને ભેંસનું દુધ અનુક્રમે વધારે પૌષ્ટિક અને પચવામાં વધારે ભારી હોય છે, બકરીના દૂધમાં ઘન ભાગ સેંકડે ૧૪ હોય છે, અને તેની 'સ્પેસિફિક ગ્રેવીટિ' ૧૦૩૨ હોય છે. ગધેડીના દૂધમાં ઘન ભાગ ૯.૫ હોય છે, અને તેની 'સ્પેસિફિક ગ્રેવીટિ' ૧૦૨૩ હોય છે. ગાયના દૂધમાં ઘન ભાગ ૧૨ થી ૧૪ હોય છે, અને તેની 'સ્પેસિફિક ગ્રેવીટિ' ૧૦૩૦ હોય છે,

મુસાફરી માટે દૂધ સાથે લઈ જવું હોય ત્યારે તેને ઉકાળી, સોડા તથા સાકર નાંખી, ટાઇટ બુચ લગાડવો,

ધાવણ કેવી રીતે અને ક્યારે છોડાવવું ?—માની તબીઅત નબળી હોય, ગર્ભ રહ્યો હોય, અથવા કોઈ રોગ થયો હોય તો એકદમ છોડાવવું. વળી ધાવણથી છોકરૂં ઉછરતું, ન હોય તો પણ વેહેલું છોડાવવું, આવાં કારણ ન હોય તો એક વરસનું થયાં વગર ન છોડાવવું, જે બાળકને બરાબર ધાવણ મળ્યું હોય તે છઠે મહીનેથી અનાજ પચાવી શકે છે. શરૂઆતમાં ધાવણ અને દૂધ ઉપરાંત દિવસમાં એક વખત નરમ ભાત ને દૂધ આપવાં. થોડી મુદ્દત પછી બે વખત આપવાં. બાળક આઠ માસનું થાય ત્યારે સવારે ભાતને દૂધ અને રાતે ખીચડી તથા દૂધ આપવાં. ખીચડીમાં છાંટો ઘી નાંખી દૂધની સાથે સારી પેઠે ચોળવી, પછી ખીચડીને દાબી રસ કાઢી લેવો અને તે પાવો. ખીચડી પચે તો પછી રોટલી, દૂધ, મિશ્ર કરી દેવાં. રોટલીના તમામ જીણા કટકા કરવા અને દુધ ગરમ લેવું. ગરમ દુધમાં રોટલી એકરસ થઈ જશે, દોઢ વરસની વય થાય તેટલી મુદ્દતમાં બધો ખોરાક ખાતાં શીખવી દેવું. બધો ખોરાક ખાતાં આવડી જાય ત્યારે ધાવણ બંધ કરવું. એકદમ ધાવણ બંધ કરવાથી સ્તનમાં દુધ ભરાય તેથી તે પાકે છે.

બદામ, અખોડ, પિસ્તાં, આલુ, કાજુ, તથા બોઈમગ–બોઈસિંગ–જેવો મેવો ધાવણાં બાળકને દેવો નહીં.

લીંબુ કે દાડમનો રસ વસ્ત્રગાળ કરી આપી શકાય.

બાળક બાર મહીનાનું થઇ જવા છતાં મા ધાવણ દેશે તો તેને પ્રદર રોગ–લ્યુકોરીઆ થશે, તથા બાળક નબળું પડી જશે. એ વેળા માનાં દૂધમાં પોષણકારક તત્વ હોતું હોતું નથી.

ધાવણ દેનારી માએ પોતાનાં દાંત સાફ રાખવા જોઈએ. દાતણ સૂકું હોય તો દાંત સાફ ન કરી શકાય. માટે લીલું લેવું. લીલું ન મળે તો મીંઠાને શેકી ભૂકો કરવો અને તેમાં સરખે ભાગે કોયલા (લાકડાના) નો ભૂકો ભેળવવો, પછી આંગળી વડે દાંતને લગાડવો, જીભ પરની ઊલ હાંથની બે આંગળીથી ઘસીને ઊતારવી. અગર ચાંદીની કે બીજી ધાતુની જીભી બનાવી તેથી ઊતારવી, મતલબ કે દાંતપર ખેરી ચડવા ન દેવી, ખેરી ચડશે તો અનાજ નહીં પચે અને ધાવણ પણ રોગી થઇ જશે, રોગી ધાવણથી બાળક માંદું પડશે.

પોષ, મહા, ફાલ્ગુન, ભાદ્રપદ, આશ્વિન, અને કાર્તિક માસમાં ધાવણ મુકાવવાની શરૂઆત કરવી. ઊનાળામાં કે બાળકને ઝાડા થયા હોય ત્યારે ન કરવી.

પ્રકરણ ૭ મું.

સ્તનપાનકાળની બાળક પર અસર.

મહાબુદ્ધિ બચ્ચાના બદનમાં દાખલ કરવાનો વિચાર "પ્રથમની તૈયારીની મુદતમાં" કરવો, "સગર્ભાવસ્થાકાળમાં" તે વિચાર જારી રાખવો. અને "સ્તનપાનકાળમાં" એ વિચાર ધાવણ દેતી વેળા કરતાં રહેવું. પ્રથમની તૈયારીની મુદતમાં બચ્ચાંની વર્તણુકનું મૂળ રોપાય છે, સગર્ભાવસ્થાકાળમાં તેમાં વધારો થાય છે, તથા સ્તનપાનકાળમાં તે પૂર્ણ થાય છે.

જે માના શરીરમાં ખોડ હોય અને તેથી તે બાળકને ધવરાવી ન શકે તેને મારે કાંઈ કહેવાનું રહેતું નથી. પણ જે ધવરાવવા શક્તિવાન હોય છતાં નથી ધવરાવતી તે 'ખરી' મા ન કહેવાય.

બાળકને ધાવણુ ધવરાવવાના કાળમાં મા જેવી તંદુરસ્ત રહે છે તેવી બીજે કોઇ વખતે રહેતી નથી.

જે મા પોતાનાં બાળકને ધવરાવતી નથી અને ભાડુતી ધાવ રાખે છે તે પોતાના બાળકનાં બદનમાં મહાબુદ્ધિ દાખલ કરવાનો પ્રસંગ હાથે કરીને ગુમાવે છે. ઉલટા ધાવના ગુણ બાળકનાં શરીરમાં દાખલ થાય છે.

બચ્ચાંને માએ જ ધવરાવવું જોઈએ છતાં કેટલીક સ્ત્રીઓ તે બાબતમાં કાળજી રાખતી નથી. કેટલીક તો ધવરાવવા તરફ ધિક્કાર બતાવે છે. ધિક્કાર બતાવનારી સ્ત્રી કહે છે કે ધાવણુ ધવરાવવાથી શરીરનો બાંધો તુટી જાય છે. એ ખોટો ભ્રમ છે. અમારૂં માનવું એવું છે કે ધવરાવવાથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. અલબત્ત શરૂઆતમાં નબળાઈ જણાશે, પણ ટુંકા વખતમાં પાછું શરીર તંદુરસ્ત થઈ જશે. ગાય, ભેંસ, બકરી, ઇ. જનાવરો પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવે છે, આપણે માણસો એથી એ અજ્ઞાન છીએ કે પોતાનાં બચ્ચાને ન ધવરાવીએ ? મા જે ખોરાક ખાય છે તેથી તેનું પોષણ થાય છે, અને તેમાંથી ધાવણ--દુધ--થાય છે. એટલે મા જેવા ગુણવાળો ખોરાક ખાય તેવા ગુણવાળું ધાવણ થાય છે. ખોરાકનું ધાવણ થયા પેહેલાં તથા તે થતી વખતે માના મનની જેવી સ્થિતિ હોય તેવું ધાવણ થાય, અને તેની અસર ધાવણાં બાળકને થાય.

ધાવણુ ધવરાવતી વેળા માના મનની સ્થિતિની અસર બાળકને થાય છે એક સ્ત્રીએ પડોસણ સાથે કજીઓ કર્યો. મનની ઉશ્કેરાયલી જ હાલતમાં બાળકને ધાવણ દીધું; એક બે મિનિટમાં જ ધાવણુ ધાવતાં જ આંચકી થઈ આવી. થોડીવાર મરણતોલ હાલતમાં આંખ મીંચીને પડી રહ્યું. મરી જાત તો નવાઈ ન કહેવાત. ઘણાં માણસો ગુસ્સાના આવેશમાં મરણ પામે છે. તપેલું લોહી મગજમાં જવાથી આવું પરિણામ થાય છે. ત્યારે માંનું ગુસ્સાના આવેશથી તપી ગએલું ધાવણુ બાળકના ધાવવામાં આવે તો તેની અસર તેનાં મગજને થવાથી આંચકી થાય જ.

પ્રથમની તૈયારીની મુદતમાં તથા સગર્ભાવસ્થામાં માનો સ્વભાવ ઉદાસી કે બીજાનાં કામમાં ભૂલ કાઢવાનો હશે, અને સ્તનપાન કાળમાં એવો જ સ્વભાવ રાખશે તો પોતાનો સ્વભાવ બાળકમાં દાખલ કરશે. દરરોજ ધાવતું જશે તેમ તેમ તેમાં વધારો થતો જશે.

દિલગીરિ, દુઃખ, પીડા, ચિંતા, બીક, તથા બીજા મનોવિકાર તનુ-બળને નબળું કરે છે. તેની અસર જન્મનાર બાળકનાં તનમન પર થાય છે. જેમ માના વિચારની અસર બાળકની વર્તણુક પર થાય છે તેમ તેણે ખાધેલા ખોરાકની અસર બાળકની તંદુરસ્તી તથા મન પર થાય છે.

પચે નહીં તેવો ખોરાક ખાધાથી બાળકનાં પેટમાં શૂળ થાય છે, અથવા તેનું પેટ ચડી આવે છે, અથવા તેને આંતરડાનો તાવ લાગુ પડે છે. ધાવણ વધારવા ખાતર કેટલીક મા 'પોર્ટવાઈન' પીએ છે. એ ન પીવો જોઇએ; કેમકે એથી ધાવણમાં વધારો થતો નથી ઉલટું નુકશાન થાય છે. એટલે કે બાળકને પુખ્ત વય થતાં દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે.

જે સ્ત્રીએ કેળવણી લીધી હશે, જેણે "પ્રથમની તૈયારીની મુદત"માં તથા સગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો વિશ્વાસથી પાળ્યા હશે, તથા જેની ઇચ્છા છેવટ સુધી એવીજ રીતે વર્તવાની હશે તે સ્તનપાનકાળમાં પહેલા ભાગના ૮ મા પ્રકરણમાં આપેલી "જીંદગી ભોગવવાની રીત" ને તથા જે ગુણો બચ્ચામાં દાખલા કરવા વિષે આગળથી નક્કી કરેલું હોય તેનો વિચાર કરવાની ટેવને વળગી રહેશે.

એ હેતું માટે તેણે ખોરાક ખાવામાં બહુ સંભાળ રાખવી. સાદો ખોરાક ખાવો તથા નિયમિત વખતે ખાવો. જેમ તે પોતાનું ને પોતાનાં બાળકનું સુખ કીમતી ગણે છે તેમ તેણે ખોરાકથી થતી ખરાબી વિષે ખૂબ સાવચેત રહેવું જોઈએ. એક વખત અયોગ્ય ખોરાક લેવાશે તો બાળક માંદું પડશે તથા દુઃખી થશે.

વિશેષેકરીને સ્તનપાન કાળમાં માએ જે ધંધાની મહાબુદ્ધિના ગુણો બાળકમાં દાખલ કરવાનું નકકી કર્યું હોય તેનો મનમાં વિચાર કરતાં રહેવું. આમ કરવાથી એ ગુણોની અસર બચ્ચાનાં તનમન પર થયાથી તે મહા-બુદ્ધિવાળું થશે. બાળકની વર્તણુક સંપૂર્ણ અને દૃઢ બનાવવાનો વખત સ્તનપાનકાળજ છે. એ છેલ્લો પ્રસંગ છે. માટે તેને નજીવો ન ગણવો.

પહેલા ભાગના ૯ મા પ્રકરણમાં તથા આ ભાગના ૪ થા પ્રકરણમાં જે ભલામણ કરવામાં આવેલ છે તે મુજબ વર્તવું જોઈએ.

પ્રથમની તૈયારીની મુદતમાં, સગર્ભાવસ્થા કાળમાં, તથા સ્તનપાનકા-ળમાં માએ પગે ચાલીને ફરવા જવું જોઈએ. હંમેશાં નહાવું જોઇએ. પોશાક ઢીલો પેહેરવો, કમખો ન પહેરવો, પોલકું પહેરવું તથા મનને આનં-

દમાં રાખવું. પાકેલાં ફળ ને તાજી તરકારી ખાવી. ઘઉંના લોટનો રોટલી ખાવીઃ લોટ ચાળવો ન જોઇએ. બાળકમાં જે ધંધાની મહાબુદ્ધિ દાખલ કરવી હોય તેનો વિચાર સ્ત્રી પુરૂષે ભેગાં બેસી કરવો, તથા ધાવણ ધવરાવવા પહેલાં તેમજ ધવરાવતી વેળા એજ વિચાર કરવો.

સ્તનપાનકાળમાં માએ કોઈ જાતનો દારૂ ન પીવો. ચા, કોફી, અથાણાં, સુરંકા, ગરમ મસાલો, ચોકોલેટ, મિઠાઇ, તથા દવાનો ત્યાગ કરવો. લૂણ થોડું ખાવું. પતિને સમજાવીને સંભોગથી દૂર રાખવો.

સ્તનપાનકાળમાં પતિએ સંભોગ ન કરવો જોઇએ. જનાવર પણ એ નિયમ પાળે છે. સ્તનપાન કાળમાં સંભોગ થવાથી ગર્ભ રહી જાય તો ધાવણાં બાળકને અજીર્ણ રોગ થાય છે, તથા સ્ત્રીને બહુ દુઃખ થાય છે. આગલાંને ધાવણ છોડાવવાનો વખત ન થયો હોય છતાં તેને છોડાવવાની તથા બીજાંને ધવરાવવાની ફરજ આવી પડે છે. આગલું માનતું નથી અને ધાવવાના કજીઆ કરે છે, અને ધાવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં ધાવણ સારૂં નથી હોતું, બગડેલું ધાવણ ધાવવાથી બાળકને અજીર્ણ રોગ—Indigestion થાય છે, અને માંદું પડે છે. છોકરૂં દુઃબળું થઇ જાયે છે, લોહી ઊડી જાય છે, હાથ તથા પગ પાતળા થઈ જાય છે, પેટ મોટું થઈ જાય છે, હાલવામા મુસ્કેલી પડે છે, તથા બંધકોશ અગર ઝાડા થાય છે. આપણામાં આને પારધલો કહે છે. સ્તનપાન કાળમાં સંભોગ કરવાથી ગર્ભ રહી જાય તો એક છોકરૂં હજી ધાવતું હોય તેવામાં બીજાનો જન્મ થવાથી બંનેને સાથે ધવરાવવાં પડે છે, બંનેનો ઝાડો સાથે ઉસેડવો પડે છે, અને બંને સાથે રડે ત્યારે છાનાં રાખવામાં બધો વખત જાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં સંભોગ ચાલુ રાખવાથી દર દોઢ વરસે અથવા દર સવા વરસે બાળક થયા કરે છે. ત્રણચાર ભેગાં થાય ત્યારે બધાં નાનાં હોવાથી તેમની ચાકરી કરવી મુસ્કેલ થઈ પડે છે. મા બિચારી સુખે જંપી શકતી નથી. બધાં 'ઇન્ફ્લુએંઝા' જેવા ચેપી રોગથી બિમાર પડી જાય ત્યારે તો બહુ હેરાન થાય છે. એકલી કેટલાંને પોચી શકે. છોકરાંની માવજતમાંજ વખત નીકળી જતો હોવાથી પતિ માટે વેળાસર રસોઈ કરી શકતી નથી. પતિઘેર હોય ત્યારે તેની પાસે અડધો કલાક બેસી સુખ દુઃખની વાત કરી શકતી નથી. કોઈ પુસ્તક અથવા છાપો વાંચી કે સાંભળી શકતી નથી. પતિ સાથે ફરવા જઈ શકતી નથી. જાહેર સભામાં ભાષણ સાંભળવા પતિ સાથે જઈ શકતી નથી. સંબંધીઓને ઘેર જવાતું નથી, ત્રણ ચાર [illegible] [illegible] એ તેવાં પડે [illegible]

હોય એટલે તેમને સાથે તેડવાનું બને નહીં. આવી અડચણને લઈને સંબધી કે મિત્રને ત્યાં પણ જઇ શકતી નથી. મિત્ર કે સંબંધી ઘેર મળવા આવે તોપણ તેના પાસે જરાવાર બેસી વાત કરી શકતી નથી,

પતિએ સ્ત્રીની તંદુરસ્તીની ખાતર એક છોકરૂં બાર માસનું થતાં લગી સંભોગ સુખથી અલગ રહેવું જોઈએ.

બાળકને નિયમસર ધવરાવવું. જ્યારે જ્યારે રડે ત્યારે ત્યારે ધવરાવવાથી અપચો થાય તથા માંદું પડે. રડતું હોય તો રડવાનું કારણ શોધવું. શિયાળામાં બિછાનું મૂત્ર કે ઝાડાથી ભીંજાય તો ઠરવાથી રડે. એમ હોય તો ભીંજાયલું બદલાવી બીજું કોરૂં પાથરવું. બિછાનામાં માંકડ હોય તો તેના કરડથી એ રડે. એમ હોય તો માંકડ કાઢી નાંખવા. દિવસે બિછાનું તડકામાં રાખવું. ઘરમાં કચરો રાખવાથી મચ્છર થાય છે. તેમ પાણીઆરે પાણી ખુલ્લું રાખવાથી મચ્છર થાય છે. કચરો ઝાડી ઝુખારી કાઢી નાંખવો, અને પાણીઆરે પાણી ખાબોચીઆમાં હોય તે કાઢી નાંખવું. આમ કારણ હોય તે શોધવું. બાળકને હંમેશાં ગરમ લૂગડાં પેહેરાવવાં. સારી હવાં હોય તો ખુલ્લી હવામાં ગરમ કપડાં પેહેરાવી લઈ જવું. તેની મરજી હોય ત્યાંલગી સુવા દેવું. દરરોજ નવરાવવું, તથા ધાવણ છોડાવવાનો વખત થાય ત્યારે એકદમ ન છોડાવતાં ધીમેધીમે છોડાવવું.

બાળક પાંચ વરસનું થાય ત્યાં લગી તેના પર અભ્યાસનો બોજો ન નાંખવો. રમવા દેવું. ખુશીથી શીખે તે ઘેર શીખવવું. પાંચ વરસ પછી નિશાળે મુકવું. સાદો ખોરાક દેવો. છોકરીને પણ છોકરાની માફક ઉછેરવી. છોકરીનું અંગરખું કે બંડી લાંબી બાંય વાળી જોઇએ. કોણી લગી બાંય ન રાખવી, હાથનાં કાંડાં લગી લાંબી જોઇએ. છોકરાના જેટલી જ કાળજીથી છોકરીને ઉછેરવી. છોકરીને છોકરાના જેટલી જ કાળજીથી ઊછેરી હશે તો પુખ્ત વયે તે મજબૂત, તંદુરસ્ત, અને ખૂબસુરત થશે.

બીજો ભાગ સમાપ્ત.

પરિશિષ્ટ.

(૧) **યોનિપ્રક્ષાલન**—યોનિમાર્ગમાં પાણી દાખલ કરવું હોય ત્યારે સ્ત્રીએ ચત્તું સૂવું. ફૂલા–Buttocks નીચે બે કઠણ ઊશીકાં રાખી એ ભાગ ઊંચો રાખવો. તેની પાસે એક કાથરોટ રાખવી. 'ડુશકેન'[1] શરીરથી છ ફીટ ઊંચો રાખવો. ડુશકેનને વળગાળેલી રબર ટયુબમાંનું થોડુંક પાણી બહાર કાઢી લીધા બાદ પાઇપને ગ્લીસરીન કે ગરમ કરી ઠારેલ તેલ લગાડી યોનિમાં દાખલ કરવી. પ્રથમ ગરમ પાણીથી યોનિમાર્ગને ધોવો અને પછી દવાવાળા પાણીથી ધોવો. એકી વેળા ૨૦ વીસ ઔંસ પાણીથી યોનિમાર્ગ ધોવો જોઇએ. કોઇબી લોશન ૨૦ વીસ ઔંસ દાખલ કરવા જરૂર છે.

(૨) **બસ્તિકર્મ**—ગુદામાં પાણી ચડાવવું હોય ત્યારે ચત્તું સૂવું અને બેથી ત્રણ કઠણ ઊશીકાં ફૂલા તળે રાખવાં. ઊકાળેલા[3] તેલમાં આંગળી બોળી તેથી ગુદાદ્વાર પોહોળું કરવું અને પછી તેમાં "રેક્ટલ પાઇપ[2]" દાખલ કરવી. રેક્ટલ પાઇપ પર પ્રથમ "સ્ટેરીલાઇઝડ[3]" તેલ લગાડવું અને પછી દાખલ કરવી. ગુદામાં પાઇપ દાખલ કરવા ટાણે તેમાંનું થોડુંક પ્રવાહી કાઢવું અને પછી દાખલ કરવી. પાણી થોડુંક દાખલ થાય ત્યારે જરાવાર થોભવું, અને પછી વળી દાખલ કરવું. મતલબ કે સતત પાણી દાખલ ન કરવું. સતત દાખલ કરવાથી પાછું વળે છે. ડુશકેન દરદીથી છ ફીટ ઊંચો ઝાલવો. દરદીને અસુખ જણાય તો તેથી નીચો ઝાલવો. ગુદામાં બે પાંઇટ પાણી એકી વેળા દાખલ કરવું જોઇએ. પટમાં પવન ભરાયાથી ચડીને ઢોલ જેવું વાગતું હોય તો બસ્તિકર્મ માટે લીધેલા પાણીમાં ચાર ડ્રામ "ટરપેનટાઇન" નાંખવું. જરૂર પડે તો કેસ્ટર ઓઇલ એક ઔંસ ઊમેરવું. ડિસેનટરી, પેરીટોનાઇટિસ, તથા 'એન્ટેરીક ફીવર' કેસ હોય તો ડુશકેન માત્ર બે ફીટ ઊંચો રાખવો. પાણી ચડે નહીં તો રેક્ટલ પાઇપને એક ઇંચ પાછી ખેંચવી અને પાછી દાખલ કરવી. તરત પાણી ચડવા માંડશે. કેટલીક વળા બસ્તિકર્મ કરવા છતાં ઝાડો આવતો નથી. એ વેળા ચારથી છ ડ્રામ "ગ્લીસરીન," "ગ્લીસરીન સીરીંજ" વડે ગુદામાં દાખલ કરવું. બે મિનીટમાં ઝાડો આવશે. નાનાં છોકરાંને બસ્તિકર્મ કરવું પડે તો પાણી દશ ઔંસ લેવું તથા તેમાં એક ડ્રામ ગ્લીસરીન નાંખવું. બાળકને બસ્તિકર્મ કરવા છતાં તરત ઝાડો ન આવે તો એક ડ્રામ ગ્લીસરીનમાં વીસ મિનીમ પાણી નાંખી ગુદામાં દાખલ કરવું, તરત ઝાડો આવશે. એકલું ગ્લીસરીન તથા પાણી દાખલ કરીએ તોપણ ઝાડો આવે; પાણી ચડાવવા જરૂર ન રહે.

બસ્તિકર્મ કર્યા બાદ દશેક મિનીટ ગુદાદ્વાર હાથથી બંધ રાખવું.

---

(૧) Douche Can. (૨) Rectal pipe. (૩) Sterilized.

કઠણ શબ્દોનો કોષ.

અધુરો જન્મ=સાતમા અને નવમા માસ વચ્ચે થતો જન્મ
અગાધ=અતિ ઘણું
અભાવ=ન હોવું
અકરાંતિયું=અતિ ખાનાર
અર્ધાંગના=ભાર્યા
અવલોકન=જોવું
અનુકરણ=નકલ
અપસ્માર=વાઇ; ફેફરૂં
અંડ=ઇંડું
અપેક્ષા=ઇચ્છા
અટકાવ=ઋતુશ્રાવ; દસ્તાન
અવિવાહિત=કુંવારી
અખંડ=ભંગાણ વગરનું
અહોરાત=રાત દહાડો
અર્બુદ=દુષ્ટગ્રંથિ=Cancer
અતિથિ=મહેમાન
અસાધ્ય=મટે નહી એવું
અતિશયોક્તિ=હોય તેથી વધારે કહેવું
અલ્પાયુ=ટુંકી આવરદાવાળું
અઢેલવું=પીઠને આધારે બેસવું
આચ્છાદન=ઢાંકણ
આધીન=તાબેદાર
આસ્થા=વિશ્વાસ; શ્રદ્ધા
આધુનિક=હાલનું
આકૃતિ=આકાર
આશય=હેતુ
આવેશ=જુસ્સો
આવાગમન=આવવું જવું
એનીમા=ગુદામાં પિચકારી મારવી તે
ઔરસપણું=ખરાપણું
[illegible]

ઉપદંશ=ટાંકી. ગરમી
ઋતુકાળ=ગર્ભધારણ કરવાનો કાળ
ઋતુશ્રાવ=અટકાવ આવવો
ઋતુગામી=અટકાવ પછી સ્ત્રીગમન કરનાર
રૂધિરાભિસરણ=લોહીનું ફરવું
કૅલેન્ડર માસ=સૌર માસ
કમળ=ગર્ભાશય
કૃત્રિમ=બનાવટી
કટિસ્નાન=કમ્મર લગી પાણીમાં બેસી નહાવું
કામી=અતિ ભોગી
કોમળ=નરમ
કામવાસના=સ્ત્રી સંગની ઇચ્છા
કામાવેશ=કામનો જુસ્સો
ગર્ભશ્રાવ=ત્રણ માસ લગીના ગર્ભનું પતન
ગર્ભપાત=ચોથા અને છઠ્ઠા માસની વચ્ચે ગર્ભનું પતન થવું
ગુદા=ગાંડ
ગૃહણ કરવુ=લેવું
ગ્રંથિ=ગાંઠ
ગર્ભચલન=ગર્ભનું ફરવું; Quickening.
ગર્ભાધાન=પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા થતો સંગ
ગત થઇ જવું=પસાર થઇ જવું
ઘન=નક્કર
ઘટકાવયવા=અંગભૂત પદાર્થ.
ચિત્તાકર્ષક=મનને આકર્ષે તેવી
જલોદર=Dropsy
તીવ્ર=તીક્ષ્ણ
[illegible]

ટયુબરક્યુલસ=ટયુબરક્યુલોસિસનેલગતું
ટયુબર ક્યુ લોસિસ=ખાસ જંતુથી થતો ચેપી રોગ. એમાં 'ટયુબરક્લ્સ' થાય છે.
તત્વજ્ઞાની=ફિલસુફ
થાઇમસ ગ્લૅંડ=નાના બાળકની છાતીના મધ્ય પ્રદેશમાં રહેતી પિંડ
દસ્તાન=અટકાવ
દીર્ઘાયુ=લાંબી આવરદાવાળું
દ્રવ્ય=પૈસો
દુર્દશા=માઠી હાલત
દરમાયો=પગાર
દીપન=મનને ઉત્તેજન દેનાર
ધારણ કરવું=લેવું
ધાવણ=દૂધ; સ્તન
ધાત્રી=સુયાણી; મિડવાઈફ
નિર્ગમન કરવું=પસાર કરવું
નિખાલસ=કપટ વગરનું
નિતંબ=કૂલા;
નિર્માણ થયેલ=નક્કી થયેલ
નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી=જીંદગી લગી સંયમ રાખનાર
નિષ્ઠા=વિશ્વાસ
નિષ્પક્ષપાત=પક્ષપાત વગરનું
નિદાન=ઓળખાણ
નિષ્ફળ થવું=નાસીપાસ થવું
પરિમાણ=માપ; કદ
પિંડ=ગોળ પદાર્થ
પતન=પડવું
પાયમાલ કરવું=નાશ કરવો
પ્રણયી=પ્રેમવાળું
પ્રાપ્તિ થવી=મળવું
પ્રયત્ન=કોશેષ
પ્રથા=રિવાજ
પ્રવીણ=હુશિયાર
પ્રમેહ=તણખીઓ પરમો
પ્લૅસેંટા=ઓર
પ્લૅસેંટા પ્રીવીઆ=ઓરનું ગર્ભાશય મુખમાં ચોટી જવું
પ્રકૃતિ=સ્વભાવ
પ્રસૂતિ=સુવાવડ
પ્યુબિસ=સ્ત્રીપુરૂષના ગુહ્ય ભાગનું હાડકું
પ્રજા=સંતતિ
પ્રચલિત=ચાલતું
પ્રયાસ=કોશેષ
પ્રદર=યોનિમાંથી પડતું ધોળું પાણી
પ્રસવ=બાળકનો જન્મ
પ્રભાવ=છાપ
પારિગર્ભિક=પારધલો. સગર્ભાને ધાવવાથી બાળકને થતો અજીર્ણ વ્યાધિ
પ્રવાહી=પાણી જેવું
ફલવાહિની=સ્ત્રીબીજને ગર્ભાશયમાં લઈ જનારી નળી
ફળદ્રુપ થવું=ફળવાળું થવું
ફલીભૂત થવું=ફતેહ પામવું.
બસ્તિકર્મ=પિચકારી મારવી તે
બ્રહ્મચર્ય=સંયમ
મળાવરોધ=બંધકોશ
મનોવિકાર=મનનો જુસ્સો
મિતાહારી=માફકસર ખાનાર
મનન=ચિંતવન
મનોભાવ=મનનો વિચાર
મોર=કળી; અંકુર
મૂર્છા=બેશુદ્ધિ
મોહાડ=મોં

મેડયુલા ઑબ્લૉંગેટા=કરોડ રજ્જુનો ઉપલો ભાગ; જીવાત્માનું રહેઠાણુ
મુરાદ=ઇચ્છા
યુવક=જવાન
યોનિ=બાળકના જન્મનું સ્થાન
યોનિકંડુ=યોનિપર થતી ખરજ અથવા ચેળ
યોનિલિંગ=સ્ત્રીનું શિશ્ન=Clitoris
યોનિગુરૂ ઓષ્ઠ=યોનિના મોટા હોઠ
રજોદર્શન=દસ્તાન અથવા અટકાવ
રેક્ટમ=મળાશય
રક્તજ મૂર્છા=મગજપર લોહીનો ભાર થવાથી થતી મૂર્છા એટલે બેશુદ્ધિ
રિકેટસ=દુર્બલ હાડકાં જેમાં થઈ જાય તે રોગ. બાલકોને આ રોગ થાય છે.
લેબીઆ મેજોરા=યોનિના મોટા હોઠ
વિષય=સ્ત્રીસંગ
વિષયી=કામી
વિષ=ઝેર
વિશાળ=મોટું
વૈધવ્ય=વિધવાપણું; રંડાપો,
વૃષણુ=પુરૂષનો અંડ=Testicle
વિધવા=રંડાયલી
વિહાર=સંભોગ
વિધુર=રંડાયલા
વેણુ=શળ; પ્રસવ વેળા વાંસા તરફથી થતું શળ
વિક્રય=વેચવું
વિકાર=રોગ
વિરૂદ્ધ=ઉલટું
વર્તણુક=ચાલચલગત
વ્યતીત કરવું=પસાર કરવું
વાર્તાલાપ=વાતચિત
વેશ્યાગમન=વેશ્યા સાથેનો સંભોગ
શેડકઢું=તાજું દોહેલું
શ્રમ=મહેનત
સૂક્ષ્મ=જીણું
શ્રાવ=ડિસ્ચાર્જ=Discharge
સંતતિ=સંતાન
સંતાન=ફરજંદ; પ્રજા
સંકોચન=સાંકડું થવું
સુપ્રારીનલ કેપ્શુલ=મૂત્રપિંડ પરનો પિંડ
સદ્દગત=સારી ગતિ પામેલ
સંયમી=સંભોગ ઇચ્છાને મનને વશ કરનાર
સિંફીસીસ=સંયોગ સ્થાન
સાત્વક=સાદો
સામર્થ્ય=જોર
સિમ્પૅથેટિક તંતુ=અંતરાવયવો તથા ઇચ્છા વગરના સ્નાયુપર કાબુ રાખનાર તંતુ
સંકલ્પ=વિચાર
સજીવ=જીવવાળુ
સુગમતા=સેહેલાઈ
સ્વસ્થ થવું=શાંત થવું
સ્તનપાન=ધાવવું તે
સગર્ભા=ગર્ભવાળી
સગર્ભાવસ્થા=હમેલદાર
હમેલ=ગર્ભ
હનીમુન=પરણુવા પછીનો એક ચાંદમાસ
હાડમારી=મહેનત
હાજત=ઇચ્છા, લાગણી
હસ્તમૈથુન=હાથથી વીર્યપાત કરવો
હથીવાળો=હાથનો મિલાપ. લગ્ન વેળા ચૉરીમાં બ્રાહ્મણ કરાવે છે તે.
ક્ષુબ્ધાવસ્થા=સોજાવાળી હાલત

